



L'ART DE LA MARCHE : préparation corporelle et marche afghane

Au bord de l'océan à MÖELAN sur MER (Bretagne sud)

du 21 au 26 avril 2023

avec Annick Augis, praticienne Feldenkrais et Bones for Life

Le programme

Arrivée: **le dimanche 21 avril à 15h.**

Départ: **le vendredi 26 avril à 15h.**

Préparation corporelle (Feldenkrais et Bones for Life):

le dimanche 15h30 – 18h30 du lundi au jeudi 9h – 12h

Ces séances seront partagées avec les personnes inscrites au stage « Fluidité du mouvement ».

Les randonnées proposées seront adaptées et progressives tout au long de la semaine et accompagnées de conseils techniques (pose du pas, utilisation des bâtons, port du sac à dos,...). Nous pratiquerons la marche afghane (respiration et coordination du pas) lors de ces sorties.

Du lundi au jeudi de 14h à 17h et le vendredi de 10h à 15h

L'hébergement

www.beg-porz.com

Vous serez accueilli en pension complète à la résidence « Beg Porz » à Möelan sur Mer (en bord de mer à l'embouchure du Belon, piscine, jacuzzi, animations) en chambres de 2 personnes.

Le coût du stage 250 € (Chèques ANCV acceptés)

Le coût de l'hébergement 503,75 € (pension complète, chambre double) (chambre single + 95 €)
(Chèques ANCV acceptés) *(Possibilité de participer au stage sans hébergement)*

Informations diverses

Pour rejoindre le départ des randonnées, nous nous déplacerons avec les voitures personnelles avec partage des frais d'essence.

Contact-Renseignements

Annick Augis, prospero.theatre@gmail.com

06 78 35 63 14

www.voix-en-mouvement.com

Praticienne diplômée des méthodes Feldenkrais et Bones for Life.

MARCHE afghane méthodes FELDENKRAIS et BONES for LIFE

*Ce stage est une invitation à la promenade
avec soi-même, les autres,
et les paysages qui nous entourent.*



Les exercices invitant à une **marche en conscience** s'appuient sur la **méthode Feldenkrais** et **Bones for Life** (Prise de conscience par le mouvement) et la **marche afghane** (Synchronisation des pas et de la respiration) afin de développer l'aisance, l'efficacité et le plaisir de la marche.

La méthode Feldenkrais : prise de conscience par le mouvement.

Cette pratique est un processus d'apprentissage élaboré par le docteur en sciences physiques et enseignant du judo, Moshé Feldenkrais (1904-1984).

Cette méthode douce explore le mouvement de façon inhabituelle. Elle permet de découvrir de nouvelles possibilités et de trouver l'aisance dans les activités quotidiennes, sportives ou artistiques.

Adapté à tous quels que soient son âge ou sa condition physique, chacun peut développer la possibilité de

- réduire le travail des muscles qui assurent l'équilibre
- développer la mobilité articulaire
- sentir l'adaptabilité des pieds
- améliorer la mobilité et la force de la colonne vertébrale
- jouer avec sa démarche
- retrouver la liberté de la cage thoracique et des épaules
- renforcer l'ossature



Grâce à la prise de conscience par le mouvement les efforts et les tensions diminuent et l'organisme retrouve son harmonie.

Régénération par la marche afghane (D'après le livre d'Edouard G. Stiegler)

Ayant pour cadre l'Afghanistan, pour décor l'air, pour acteurs les infatigables caravaniers, la régénération par la marche afghane est le plus percutant des livres consacrés à l'acquisition de forces cardiaques, pulmonaires et mentales au dessus du commun.

La respiration synchronisée avec les pas est la clé de la marche facile.

Le comptage des pas procure un repos de l'esprit, il détourne celui-ci des préoccupations, des obsessions. Les séances doivent être pratiquées progressivement, en souplesse, sans forcer, en inspirant et expirant à fond par le nez.

La suroxygénation naturelle qui résulte des exercices de respiration favorise et développe :

- Une oxygénation intense, l'apaisement cardiaque.
- Une stimulation de la circulation artérielle et veineuse.
- Une stimulation du métabolisme de base.

Bref, une véritable régénération.

Sites à consulter : www.feldenkrais-france.org

www.bonesforlife.com

