

# Bones for Life®

*Pratique de correction posturale et de renforcement osseux  
créé par Ruthy Alon*

**« Pour une ossature saine et solide »**

**FORMATION PROFESSIONNELLE**

**GRENOBLE 2025**



**« Parce qu'il n'y a pas de médicaments pour la posture »**

## Présentation du Programme "Des OS pour la VIE"

Le programme "Des OS pour la VIE" a été créé par Ruthy Alon, formatrice expérimentée et reconnue de la Méthode Feldenkrais.

*« Vos os sont fiables, si votre posture est capable de soutenir votre poids en toute sécurité.*

*Vos os sont en bonne santé, si vos mouvements sont naturels et bien coordonnés.*

*Vos os sont solides, si vous menez une vie active, capable de faire face aux défis exigeant de la force. » Ruthy Alon*

Souffrant d'une cyphose, elle s'est attachée dans un premier temps à améliorer son organisation corporelle afin de retrouver et de conserver un potentiel dynamique dans les activités du quotidien.

Puis elle s'est intéressée aux études scientifiques portant sur l'observation de la marche des femmes africaines portant de lourdes charges sur leur tête. Il s'avère que le risque de fractures dû à l'ostéoporose chez ces femmes est moins élevé que chez les européennes.

S'inspirant des principes de la méthode Feldenkrais, elle s'est donné le défi d'élaborer un moyen holistique d'auto-éducation qui pouvait servir à la prévention de l'ostéoporose, ainsi qu'à la préservation d'une posture fonctionnelle adaptée.

## L'intelligence du Mouvement



Ruthy Alon  
(1930 - 2020)

<https://movementintelligence.com/bfl/>

Ruthy Alon est la créatrice des programmes de l'Intelligence du Mouvement : *Bones for Life, Bones for Life chaise, Walk for Life, Mindful Eating, Solutions for optimal mobility.*

Formée par Moshe Feldenkrais, elle a enseigné sa pédagogie pendant plus de 40 ans dans le monde entier.

En 2000, à 70 ans, elle commence à développer BFL.

Personnalité hors du commun, elle crée le reste des programmes de l'Intelligence du Mouvement entre ses 75 et 85 ans.

En 2013 à l'âge de 83 ans, elle obtient un doctorat d'éducation somatique aux USA.

*Son travail fut présenté à la NASA, aux congrès sur l'ostéoporose en Italie et aux USA.*

*BFL est une pratique reconnue comme formation continue en Allemagne et en Italie. Accréditée par l'association internationale d'éducation et de thérapie par le mouvement somatique (ISMETA).*

## Spécificités et Bénéfices "Des OS pour la VIE "

- Stimulation et renforcement de la structure osseuse par des mouvements dynamiques, rythmiques, coordonnés et sécurisants.
- Réorganisation de la posture pour améliorer et sécuriser les gestes du quotidien et les rendre plus efficaces.
- Préservation des articulations par une meilleure répartition de la charge de travail sur l'ensemble de la structure squelettique.
- Clarification du schéma de la marche, amélioration de l'équilibre.
- Accroissement de la résistance physique, de la vitalité et de la confiance de soi.

***La simplicité des processus, faciles à refaire seul, apporte de l'autonomie.***

La formation professionnelle est divisée en deux modules :

- La formation de base
- La formation complémentaire.

L'association des 2 modules (base + complémentaire) permet l'obtention du diplôme "Enseignant certifié Bones for Life" La formation sera supervisée par Lara Liu, senior trainer de l'Intelligence du Mouvement.

## **La formation complète est ouverte**

- Aux professionnels de l'éducation somatique, de la santé, Aux professionnels des arts : danseurs, musiciens, comédiens, aux enseignants/pratiquants d'arts martiaux.
- À tous ceux qui cherchent d'autres supports et pistes de compréhension pour améliorer, enrichir leur pratique.

## **Le programme de base s'adresse**

- Aux personnes qui souhaitent suivre la formation complète.
- Aux personnes en recherche d'outils pour améliorer leur bien-être et la qualité de leur vie quotidienne.

*La formation de base n'est pas diplômante. Un certificat de fin de cycle sera délivré.*



# LE PROGRAMME

## LA FORMATION de BASE 2025

- *La formation de base "Bones for Life" sera proposée à Grenoble par Annick Augis, pratienne diplômée de Feldenkrais et Bones for Life.*
- *Durée 60 heures: réparties entre mai 2025 et octobre 2025.*
- *Segment 1: du 08 au 11 mai 2025*
- *Segments 2 et 3: du 26 au 31 octobre 2025*
- *Coût de la formation de base: 850 € (inscription avant le 1<sup>er</sup> avril 950 € après le 1<sup>er</sup> avril).*
- *Possibilité de participer à la formation de base sans engagement pour la formation complète.*
- *La priorité sera donnée aux personnes s'inscrivant pour la totalité de la formation de base*

### **La pédagogie**

L'enseignement est spécifiquement participatif, guidée par la voix, et les démonstrations de l'enseignante.

Les expérimentations se font en position allongée, assise ou debout.

*Matériel utilisé: foulards et tissus, murs, chaises ou appuis de l'environnement immédiat.*

## **Contacts pour la formation de base à Grenoble en 2025:**

### **Annick Augis**

*Enseignante du programme "Des Os pour la Vie",  
pratiquienne de la "Méthode Feldenkrais", metteur en scène.*

06 78 35 63 14

annickaugs@hotmail.com

www.voix-en-mouvement.com

## **LA FORMATION COMPLÉMENTAIRE (2026-2027)**

*Enseignée par Lara Liu, senior trainer de l'Intelligence du  
Mouvement, pratiquienne de la Méthode Feldenkrais, pianiste.*

- Programme avancé 60 heures
- Séminaire didactique 30 heures
- Pratique d'enseignement 26 heures
- Mentoring 24 heures
- D'autres approches somatique 10 heures

*Durée totale de la formation professionnelle: 210 heures*

### **Contact**

Lara Liu

06 24 22 64 98 [liu.lara@orange.fr](mailto:liu.lara@orange.fr)