L’intelligence du corps avec la méthode Feldenkrais.

*Proposition de formation adressée aux psychomotricien(ne)s de Seine Maritime.*

24 heures réparties sur 4 journées,

soit 6 heures par jour.

Pour un groupe de 5 personnes minimum

(15 personnes maximum).

Horaires : de 9H30 à 17h

Animé par Antoinette WAROQUY, praticienne de la méthode Feldenkrais (certifiée en 1997), formatrice et chorégraphe.

Tarif par stagiaire : 175 €

160 € (frais pédagogiques) + 15 € (défraiement transports)

Le propos :

Découvrir les fondamentaux de la méthode Feldenkrais : « Prise de conscience par le mouvement »…retrouver l’état de curiosité, d’exploration et de plasticité du système nerveux , à l’instar des petits enfants dans leur apprentissage spontané de la motricité…et donc réactiver l’ intelligence corporelle :

Pour soi et son propre bien-être

Pour en nourrir et imprégner peut-être sa pratique professionnelle.

Comme on ne peut transmettre dans ce domaine que ce que l’on a expérimenté, ce stage proposera une immersion importante dans l’expérience kinesthésique.

Les moments d’échanges, de questionnement et de théorie découleront du ressenti de la pratique.

Le contenu :

En douceur, sans imitation mais en explorant avec plaisir et curiosité…cette pédagogie propose de chercher l’effort minimal.

Au cours de chaque journée, 2 **séances collectives** seront proposées ; nous nous intéresserons :

* au corps entier et au squelette pour optimiser la liberté articulaire et la répartition de l’effort.
* à la colonne vertébrale, sa mobilité, ses fonctions
* au bassin, carrefour entre le haut et le bas du corps, son importance dans l’assise et dans nos mouvements.
* à la coordination et à l’auto-régulation.
* à l’importance de l’imagination et de la visualisation des mouvements.
* nous revivrons et revisiterons quelques étapes du développement sensori-moteur de l’enfant : se retourner, rouler, ramper, s’asseoir, marcher à 4 pattes, s’accroupir, se lever.
* chercher l’équilibre et l’aplomb, marcher.

En binômes : nous aborderons le travail du **contact** et du **toucher** précis, délicat et respectueux :

* « écouter » avec les mains.
* différencier et conscientiser les façons de toucher (s’adresser au squelette, aux muscles, à la peau).
* Inviter au mouvement, supporter, connecter différentes parties du corps…

Des temps d’**observation** d’une ou plusieurs personnes en mouvement permettront de clarifier les « grilles de lectures » de ces mouvements et fonctions.

Des moments de théorie, questionnements, échanges, intégration seront prévus après les séquences pratiques.

Le programme de cette formation pourra s’adapter en fonction des besoins exprimés par les participants.