

# 1

## LA MÉTHODE FELDENKRAIS : ÇA CONSISTE EN QUOI ?

Basée sur l'**exploration et l'écoute du corps**, la Méthode FELDENKRAIS™ constitue une approche innovante dont la pratique améliore notre confort de vie et nous guide vers une meilleure organisation gestuelle.

Mise au point et développée dans les années 50 par Moshé Feldenkrais, Docteur en Physique et expert en arts martiaux, la Méthode FELDENKRAIS™ nous propose d'apprendre à retrouver confort, souplesse, légèreté et élégance. Elle est adaptée à nos besoins dans tous les gestes quotidiens, professionnels, artistiques ou sportifs.

Avec le temps, nous créons puis installons des mouvements répétitifs, automatiques, à l'origine de tensions et de douleurs variées.

Autant de mauvaises habitudes qui se délient avec la Méthode FELDENKRAIS™ en nous **(ré)apprenant à doser ou à partager nos efforts** avec plus de justesse, à renouer avec les positions naturelles, la souplesse, l'agilité que nous avons enfant et que nous perdons année après année.

# 2

## DE PETITS MOUVEMENTS EN GRANDS CHANGEMENTS

# 3

## LE CERCLE VERTUEUX DE LA MÉTHODE FELDENKRAIS™

Prendre le temps d'**écouter notre corps** pour en ressentir chaque mouvement, c'est apprendre par nous-mêmes à découvrir de nouvelles façons de bouger, de penser, d'agir et d'interagir.

C'est accéder à un **mieux-être physique et mental** à travers de nouvelles sensations grâce à la **plasticité de notre cerveau** capable de déployer de nouveaux schémas d'organisation puis d'action.

Construire, étoffer notre répertoire de mouvements, c'est aussi choisir d'éveiller notre curiosité pour élargir continuellement le champ des possibles, **nous adapter au changement**. Nous ouvrir à cette qualité de mouvement qui nous fera gagner en motricité, en fluidité, en souplesse, en dynamisme et en équilibre, c'est progresser vers l'autonomie, la sérénité, la confiance, le respect et l'estime de soi.

Accessible et concrète, en leçons individuelles ou collectives, la Méthode FELDENKRAIS™ accompagne **chaque étape de la vie** et convient à tous les publics, quelle que soit sa condition physique.

# 4

## LE MOUVEMENT, C'EST LA VIE !

**Le mouvement c'est la vie.  
La vie, c'est un processus.  
Améliorer la qualité de ce processus c'est améliorer la qualité de vie en elle-même.**

Embodied Wisdom: The Collected Papers of Moshe Feldenkrais® ed. E.Beringer

MOSHÉ FELDENKRAIS

## UNE COMMUNAUTÉ MONDIALE DE PRATICIENS CERTIFIÉS

La Méthode FELDENKRAIS™ est enseignée par plus de 12000 praticiens, sur les 5 continents, qui ont validé un cursus de formation accrédité de 800 heures sur quatre années au sein d'organismes agréés. Généralistes ou spécialistes, ces praticiens certifiés vous guident pour développer une meilleure perception et un meilleur usage de vous-mêmes, pour découvrir et exprimer votre potentiel.

### ARTISTES

Améliorer l'image de soi  
Enrichir son imaginaire  
Développer sa créativité



### PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Enrichir l'expérience corporelle  
Renforcer les mouvements possibles  
Chercher une autre façon de bouger



### ENFANTS À BESOIN SPÉCIFIQUE

Améliorer le développement moteur et sensoriel  
Aider, soutenir le développement émotionnel et cognitif  
Stimuler le cerveau pour apprendre



### PERSONNES ÂGÉES

Restaurer le plaisir de bouger, en confiance  
Soulager les douleurs  
Améliorer l'équilibre



### SPORTIFS DE L'AMATEUR AU PROFESSIONNEL

Libérer sa vitalité  
Libérer la respiration et favoriser la récupération  
Apprendre en conscience



### MONDE DU TRAVAIL

Gérer son stress  
Apprendre de ses perceptions pour mieux appréhender son environnement  
Soulager et améliorer les troubles musculosquelettiques



### MIEUX-ÊTRE

Libérer sa vitalité  
Gérer son énergie, ses émotions  
Mieux se connaître pour mieux agir



### RÉHABILITATION

Améliorer les actions de la vie quotidienne  
Apprendre de nouvelles façons de bouger  
S'accompagner en complément de thérapies

