



« SI VOUS NE SAVEZ PAS CE QUE VOUS FAITES, VOUS NE POUVEZ PAS FAIRE CE QUE VOUS VOULEZ. »

Moshé Feldenkrais

Vous avez dit FEL-DEN-KRA-IS ? (Avec une pause entre chaque syllabe, c'est déjà plus facile, non ?)

Basée sur l'exploration et l'écoute du corps en mouvement, la **Méthode FELDENKRAIS™** est une approche douce dont la pratique améliore votre confort de vie et vous guide vers l'épanouissement.

Haro sur le mal partout, le stress et les tensions de toutes parts

Mise au point au début du XXème par Moshe Feldenkrais, physicien et expert en arts martiaux, la **Méthode FELDENKRAIS™** propose de retrouver des gestes faciles, confortables, légers, élégants parce qu'adaptés aux besoins et aux limites de votre corps.

De petits mouvements en grands changements

Avec le temps, vous avez créé puis installé des mouvements répétitifs, automatiques, à l'origine de tensions et de douleurs variées. Autant de mauvaises habitudes dont vous libère la **Méthode FELDENKRAIS™** en vous (ré)apprenant à doser ou à partager vos efforts avec plus de justesse, à renouer avec les positions naturelles, la souplesse, l'agilité que vous aviez enfant et que vous avez perdues année après année.

Le cercle vertueux de la Méthode FELDENKRAIS™ : conscience de soi, faculté de choisir, pouvoir d'agir

Prendre le temps d'écouter votre corps pour en ressentir chaque mouvement, c'est **apprendre par vous-même** à découvrir de nouvelles façons de bouger, de penser, d'agir, d'interagir et de réagir. C'est accéder à un **mieux-être physique et mental** à travers de nouvelles sensations grâce à la plasticité de votre cerveau capable de déployer de nouveaux schémas d'organisation puis d'action.

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

Le mouvement, c'est la vie !

Accessible et concrète, en leçons individuelles ou collectives, la **Méthode FELDENKRAIS™ convient à tous les publics de toutes conditions physiques** et accompagne toutes les étapes de la vie en s'adaptant à des besoins variés.

Une communauté mondiale de praticiens certifiés

La **Méthode FELDENKRAIS™** est enseignée par des praticiens qui ont validé un cursus de formation accrédité de 800 heures sur quatre années au sein d'organismes reconnus. Généralistes ou spécialistes, ces praticiens certifiés vous guideront pour développer une meilleure perception et un meilleur usage de vous-même, pour découvrir et exprimer votre potentiel.



PRÉVENTION, SOIN, RÉ-ÉDUCATION

Accompagner la personne en tandem avec les thérapies classiques et en étroite collaboration avec les professionnels de santé...

BÉBÉS, ENFANTS, ADOS EN SITUATION DE HANDICAP

Eveiller les sens pour un développement plus harmonieux.

SENIORS ET POST-ACCIDENT

Conserver une mobilité confortable, soulager les douleurs.

DIFFICULTÉS PSYCHOLOGIQUES

Ecoute de soi. Ré-apprendre à se connaître afin d'être au plus juste avec soi-même.

MIEUX ÊTRE Adultes

Au quotidien, libérer sa vitalité et apprendre à se poser, être à l'aise dans l'action et vivre mieux.

ÊTRE ET DEVENIR Enfants – Adolescents

Par le mouvement, développer l'attention, essentielle dans la gestion de l'énergie, de l'émotion et de la concentration.

POTENTIEL SPORTIF Sportifs de tous niveaux, du plus modeste au plus élevé

Améliorer ses performances en préservant son intégrité physique. Accorder harmonieusement l'effort et le plaisir.

PERFORMANCE ARTISTIQUE

Arts visuels et arts de la scène Libérer le mouvement, améliorer l'image de soi, déployer son imaginaire, exprimer sa créativité.

CONSCIENCE ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Managers, salariés Renforcer son potentiel, appréhender les situations complexes avec conscience et bienveillance. Améliorer son leadership.