



## LA METHODE FELDENKRAIS TM

Cette méthode corporelle porte le nom de son fondateur, Moshe Feldenkrais.

C'est une technique somatique qui s'adresse à tous, quels que soient son âge et sa condition physique.

Cette méthode vise à accroître la capacité à bouger d'une manière plus efficace et confortable, contribuant au développement général de l'individu, au bien-être de chacun. Par son approche globale du corps en mouvement, elle permet une clarification de ses rapports d'orientation dans le temps et dans l'espace, l'image de soi, l'écoute.

La méthode Feldenkrais s'intéresse à la personne dans sa globalité. Elle vise à une plus grande plasticité de nos dimensions physiques et émotionnelles. A travers la prise de conscience par le mouvement, nous nous intéresserons à nos appuis, notre respiration, nos chaînes musculaires et nos articulations dans le but d'améliorer notre posture, nos coordinations, l'image de soi en mouvement, une autre manière d'être au monde.

### Pourquoi pratiquer le Feldenkrais ?

Pour : Sentir, percevoir, agir pour valider et faire évoluer nos acquis kinesthésiques

Apprendre à apprendre et élargir notre champ d'action suivant les thèmes abordés.

Apaiser les tensions inutiles, harmoniser le tonus et mieux accueillir nos émotions...

### En quoi consiste cette pratique ?

Par une exploration créative de mouvements inhabituels, elle invite à développer mobilité, souplesse, coordination et fluidité dans le plaisir et l'étonnement de redécouvrir ses aptitudes corporelles.

Curiosité à apprendre,

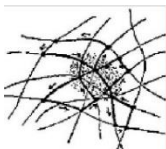
Apprendre à s'étonner,

Questionner l'usage de soi

Développer et enrichir son potentiel de mouvement

### A qui s'adresse la méthode ?

À toute personne curieuse d'augmenter son potentiel de mouvement et désireuse d'apprendre (ainsi qu'aux praticiens somatique et kinesthésique). À des personnes qui suite à de légers traumatismes souhaitent recouvrer plus d'habileté et d'aisance dans le mouvement.



Renseignement et inscription :  
Sophie Quénon Praticienne Feldenkrais

06 83 29 36 83 : [acds.autourdumouvement@gmail.com](mailto:acds.autourdumouvement@gmail.com)