

CONSCIENCE CORPORELLE

LA MÉTHODE

ENCADREMENT

LA MÉTHODE FELDENKRAIS*

est un processus axé sur le mouvement et la capacité d'apprentissage, pratiqué en groupe ou en séances individuelles.

MICHEL VILAIN, praticien enseignant certifié de la méthode Feldenkrais, propose depuis 1992 des cours, stages et ateliers à Brest et sa région.

SA PARTICULARITÉ

En proposant verbalement des séquences de mouvement inhabituels, l'enseignant va initier un processus de recherche qui amène le pratiquant à trouver sa meilleure façon de réaliser la consigne (par lui-même et sans modèle extérieur) et de découvrir des habitudes ancrées dans l'enfance et oubliées. Ce retour à la conscience va réamorcer un processus.

L'accent est porté sur le ressenti, la lenteur, la conscience corporelle et mentale, rendre le mouvement facile, esthétique sans aucune sensation d'effort.

* *Nom de son inventeur.*

*«Le mouvement c'est la vie.
La vie est un processus.
Améliorer la qualité du processus améliore
la qualité de la vie elle-même.»*

Moshe Feldenkrais

Association ADEQUATE
27, rue d'Aiguillon
29200 BREST
www.adequat.info