

Intervenante

Marie OLLION,
praticienne,



Certifiée par la Fédération Feldenkrais Internationale, psychomotricienne de formation, a longtemps exercé sa passion auprès d'enfants et de jeunes adultes porteurs de handicaps, en institutions, en centres médico-psycho-pédagogiques et dans le domaine de la prévention.



Références et liens

Livre

"Énergie et bien-être par le mouvement"
Moshé Feldenkrais (Ed. Dangles)

Internet

Association Française des praticiens Feldenkrais :
www.feldenkrais-france.org

Groupe Feldenkrais des Savoie :
www.feldenkrais-des-savoie.fr



Informations pratiques

Lieux - horaires - tarifs

► Saint Pierre d'Albigny

Lieu : Pôle multi-activités

Cours collectifs

!! Temporairement suspendus !!

Ateliers à thème

se renseigner

► Challes les Eaux

Lieu : Mairie - salle Yoga-Qi

Le jeudi 14h30 - 15h30

Cotisation à l'année pour un cours hebdomadaire collectif de 1h15 : 150 euros
Réglable en plusieurs fois
au nom de l'association YOGA QI GONG de Challes les Eaux
(Adhésion + assurance comprise).

Déplacement possible à partir de 3 pers. (collectif)
sur Saint Pierre d'Albigny et Cœur de Savoie

Renseignement et contact

Marie Ollion

06 16 30 66 24

contact@conscienceetmouvement73.fr



Avez-vous envie...

- de vous occuper de votre forme ?
- de pouvoir bouger sans douleurs ?
- de retrouver souplesse et confort ?

...découvrez

la **Méthode Feldenkrais**™



Conscience de soi par le mouvement

« Le mouvement, c'est la vie. Mettre plus de qualité dans son mouvement, c'est mettre plus de qualité dans sa vie »

Moshé Feldenkrais

► Cours collectifs

► Séances individuelles

Association Conscience et mouvement 73

Saint Pierre d'Albigny

Contact : Marie Ollion

06 16 30 66 24

www.conscienceetmouvement73.fr

Moshé Feldenkrais

Docteur en physique, (collabore avec Joliot Curie).
Ceinture noire de judo, (fondateur de l'actuel Judo Club de France).

Après avoir été gravement blessé au genou, il entreprend de retrouver par lui-même, l'usage de ses jambes. De cette expérience, naît l'idée maîtresse de sa méthode, à savoir l'unité entre le mental et le corps.

Il a su allier l'approche orientale de connaissance de soi à sa culture occidentale de rigueur scientifique.



Une méthode pour tous

Le Feldenkrais s'adresse à tous, sans limite d'âge,

du bébé jusqu'aux aînés, sans oublier les athlètes ou artistes de pointe,

sans conditions physiques particulières :

Méthode efficace tant chez les personnes handicapées par des séquelles d'accidents ou maladies neurologiques, que chez des personnes limitées par des douleurs physiques ou problèmes psychologiques.



► La Méthode Feldenkrais est un apprentissage et non un traitement médical

Objectifs de la méthode

- Faire un effort minimal pour un effet maximal
- Retrouver la fluidité naturelle de ses mouvements
- Développer son équilibre
- Être bien dans son corps, dans sa tête, avec son entourage
- Trouver le geste juste dans le respect de soi
- Prévenir les blessures engendrées par un mauvais fonctionnement répétitif



Crédit photos Feldenkrais France

Pratiquer la méthode

En cours collectifs

Vous vous laissez guider par la voix du praticien dans des mouvements inhabituels, progressifs, simplifiés dans des explorations engageant gestes, sensations, imagination.

En séances individuelles

Par un toucher doux, sans manipulation, le praticien vous accompagne dans la détente et la réorganisation du geste.