METHODE FELDENKRAIS TM

Mme GASSER Valérie

INFORMATIONS

M2A UP19
(Yoga)

Début le samedi 25 janvier 2025

DURÉE : 02:30

PROFILS : Enseignante

PRE REQUIS :

aucun pré-requis

MATERIEL :

un tapis voir un coussin et une couverture

CODE ACTIVITÉ : 9MA326

Prix : **20.00 €**

DESCRIPTION

On vous propose d'explorer, de sentir, et de prendre conscience de ce que vous sentez.

Au sol le plus souvent, debout ou sur des chaises, les élèves sont guidés par la voix de l'enseignant dans une série de mouvements, qu'ils effectuent à leur rythme, avec bienveillance, sans compétition, ni modèle.

L'enseignant vous invite à prendre conscience de vos habitudes de mouvements et de respiration, de celles qui demandent trop d'effort ou vous limitent. L'enseignant propose des alternatives, des mouvements inhabituels, mettant en relation des parties du corps de manière originale. De bout en bout on privilégie la qualité du mouvement, la découverte de la facilité plutôt que la poursuite d'un résultat« coûte que coûte ». Il s'agit pour l'individu d'apprendre de lui-même ce que personne ne peut faire à sa place.

Une leçon collective de la méthode Feldenkrais, dîtes PCM (Prise de Conscience par le Mouvement), s'adresse à l'ensemble de la personne tant au plan sensoriel qu'émotif et intellectuel.

METHODE FELDENKRAIS TM

Mme GASSER Valérie

OBJECTIFS

À travers le mouvement, cette approche nous propose de devenir plus conscient de nos habitudes, puis d'élargir notre répertoire d'actions, de découvrir de nouvelles possibilités, d'améliorer notre mobilité, notre coordination, notre proprioception.

La réduction de l'effort, l'aisance, la lenteur et l'exploration du mouvement sont les stratégies essentielles de cette méthode.

Nous améliorons ainsi par nous-mêmes et avec l'aide de l'enseignant notre capacité d'apprentissage, notre efficacité et notre confort.

L'émergence d'un sentiment de bien-être, de pouvoir se mettre en mouvement avec aisance, et un sentiment d'unité, une présence à soi et au monde devient différente.

Et bien d'autres bénéfices, à vous de les découvrir !

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	25-01-2025	09:30	02:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE