



LA MÉTHODE FELDENKRAIS®

Portant le nom de son créateur, la méthode Feldenkrais considère le mouvement comme le meilleur révélateur de notre façon d'être et d'agir.

Technique d'exploration de soi basée sur le mouvement et sa relation à l'espace, la méthode Feldenkrais conduit le participant à une meilleure conscience de ses gestes. Il apprend en particulier à diminuer l'effort, à observer ses habitudes corporelles et à repérer celles qui sont sources de tensions. En s'écartant des automatismes du quotidien, il dispose, petit à petit, d'un choix plus large de mouvements adaptables à toutes les situations et harmonise plus aisément intention et action.

La Méthode est enseignée de manière individuelle ou collective, les deux pratiques étant complémentaires l'une de l'autre.

Elle s'adresse :

- Aux personnes de tous âges qui cherchent à tirer un meilleur parti de leur potentiel physique et intellectuel.
- Aux artistes qui souhaitent développer leurs potentialités créatives et gagner en présence.
- Aux sportifs, pour les aider à améliorer leurs performances tout en limitant les risques traumatiques.
- Aux personnes dont les possibilités motrices sont réduites ou qui souffrent de douleurs diverses.

Ateliers hebdomadaires
Séances individuelles
Ateliers Feldenkrais & danse
Ateliers thématiques
Stages

MÉTHODE FELDENKRAIS®

*«Si nous ne savons pas ce que nous faisons,
nous ne pouvons pas faire ce que nous voulons»*

MOSHÉ FELDENKRAIS

Christine Pètre
L'ESPACE DU MOUVEMENT

138, Boulevard de Strasbourg
49000 Angers

Tél: 06 86 71 35 44

espace.mouvement@orange.fr

Ateliers hebdomadaires
Séances individuelles
Ateliers Feldenkrais & danse
Ateliers thématiques
Stages

MÉTHODE FELDENKRAIS®

CHRISTINE PÈTRE

Initialement artiste chorégraphique et pédagogue de la danse contemporaine, elle est titulaire du certificat international de praticienne de la Méthode Feldenkrais qu'elle enseigne à Angers depuis sept ans. Elle dispense un enseignement sous la forme de séances individuelles et collectives pour tous publics et intervient régulièrement dans la formation initiale et continue d'enseignants de l'Education nationale, de l'enseignement spécialisé (musique, danse et art dramatique) ou encore auprès de personnels soignants et éducatifs, notamment pour le Centre National de la Fonction Publique Territoriale (CNFPT). Elle travaille également dans le champ social pour des publics soutenus par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) ou pour des dispositifs favorisant l'accès à la culture comme la Charte Culture et Solidarité à Angers. Elle intervient aussi pour les entreprises, comme l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) dans le cadre de la prévention des troubles liés au poste de travail. Son expérience dans le domaine de la danse l'a conduit à développer une approche de la Méthode Feldenkrais au service d'une pédagogie spécifique de la danse, qu'elle développe notamment dans le programme de pratique amateur du Centre National de Danse Contemporaine d'Angers (CNDP).

Christine Pètre

L'ESPACE DU MOUVEMENT

138, Boulevard de Strasbourg

49000 Angers

Tél: 06 86 71 35 44

espace.mouvement@orange.fr

L'ESPACE
DU
MOUVEMENT
Christine Pètre

MOSHÉ FELDENKRAIS

Né en Russie en 1904, Moshé Feldenkrais gagne la Palestine à l'adolescence. Il étudie ensuite à Paris où il devient Docteur en sciences physiques et collabore aux travaux de F. Joliot et I. Curie. Il est également connu comme l'un des pionniers du judo en Europe.

Une blessure au genou va déterminer l'orientation de son travail : une recherche sur les relations entre le mouvement et son organisation dans le système nerveux. Il devient pour cela son propre champ d'exploration et crée sa méthode qui est le fruit d'une convergence entre découvertes scientifiques (sciences physiques et neurosciences) et traditions orientales (mouvement efficace, harmonieux, utilisant l'énergie minimale). Il a consacré les trente dernières années de sa vie à transmettre sa pratique en Europe, aux Etats-Unis, en Australie et en Israël où il meurt en 1984. Aujourd'hui, de nombreux praticiens prolongent ses recherches et diffusent son enseignement à travers le monde.

« Le moyen le plus facile et le plus accessible pour prendre conscience de soi est le mouvement ».

MOSHÉ FELDENKRAIS

SAISON
2011 - 2012

ATELIERS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES

PCM®(PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT)

Pendant les séances, le plus souvent allongés sur le sol, les participants agissent sur les indications verbales de l'enseignant qui en ne montrant jamais le mouvement sollicite l'auto-apprentissage. Ils sont invités à explorer et à interroger, par des mouvements lents, faciles et agréables, leurs habitudes corporelles et comportementales. Ils trouvent ainsi progressivement des alternatives pour tendre vers plus de qualité et d'efficacité dans la vie quotidienne.

LUNDI : 12h30 au «**31**» **rue Thiers à Angers**
19h au **Centre Re-Source 33, rue du Bourg La Croix à Angers**

Cycle annuel de 28 ateliers : 3 octobre 2011 au 18 juin 2012 *

* A l'exclusion des congés scolaires (Zone A), des jours fériés et du 30 avril 2012..

ATELIER DE DÉCOUVERTE

LUNDI 26 SEPTEMBRE 2011 à 19h

sur rendez-vous au 06 86 71 35 44

LIEU : 138, Bd de Strasbourg à Angers

Christine Pètre
L'ESPACE DU MOUVEMENT
138, Boulevard de Strasbourg
49000 Angers
Tél: 06 86 71 35 44
espace.mouvement@orange.fr

SÉANCES INDIVIDUELLES

I.F.®(INTÉGRATION FONCTIONNELLE)

Sur rendez-vous au 06 86 71 35 44

Les objectifs des séances individuelles sont identiques à ceux des séances collectives mais elles répondent aux demandes spécifiques du participant. Le praticien guide la personne par des manipulations délicates et non intrusives en sollicitant son attention sur le lien entre sensation et mouvement.
LIEU : 138, Bd de Strasbourg à Angers

ATELIERS FELDENKRAIS ET DANSE

L'atelier Feldenkrais élabore des outils pour la danse : recherche de la source du mouvement, de sa répartition et de son mode de transmission, notion de gravité, appui au sol, rapport à l'espace

Le processus d'apprentissage favorise « le corps conscient et sensible » et développe l'inventivité : nuances d'intention, jeu sur les variations (espace/temps/poids), attention portée aux partenaires....

Proposé avec le Centre National de Danse Contemporaine d'Angers
Théâtre le QUAI à Angers

MARDI de 19h à 21h

Renseignements et inscriptions auprès du CNDC

à partir du 29 août 2011 :

02 44 01 22 66 ou contact@cndc.fr

Christine Pètre

L'ESPACE DU MOUVEMENT

138, Boulevard de Strasbourg

49000 Angers

Tél: 06 86 71 35 44

espace.mouvement@orange.fr



ATELIERS THÉMATIQUES

Lieu «le 31» rue Thiers à Angers

SAMEDI de 14h30 à 17h30

17 SEPTEMBRE 2011

Dialoguer avec la gravité pour trouver l'équilibre :
un jeu entre abandon du poids et légèreté. Faire de notre squelette un lieu de transmission de ces forces contraires.

15 OCTOBRE 2011

Retrouver une flexion homogène de la colonne vertébrale
pour prévenir et diminuer les tensions du dos.

19 NOVEMBRE 2011

Agir, sentir, toucher, entrer en relation :
la main nous relie au monde, relions la à nous-mêmes

10 DÉCEMBRE 2011

Améliorer le confort du plancher pelvien pour les femmes :
apprendre à le renforcer en douceur pour un support efficace des organes.

14 JANVIER 2012

Redécouvrir la mobilité du haut du dos pour permettre aux bras
de retrouver leur liberté et à la respiration de s'exprimer plus largement.

4 FÉVRIER 2012

Mobiliser les épaules avec aisance dans les trois dimensions de l'espace,
en sentir les effets jusqu'aux poignets. Détendre les poignets,
en sentir les effets jusqu'aux épaules. Un va-et-vient en toute fluidité.

3 MARS 2012

Articuler la tête avec la colonne vertébrale
pour réduire l'effort dans les mâchoires, la nuque et les épaules.

31 MARS 2012

**Coordonner et fluidifier les mouvements de la cheville, du genou
et de la hanche** pour mieux soutenir le tronc et optimiser équilibre et appuis.



STAGE D'ÉTÉ

MÉTHODE FELDENKRAIS & DANSE CONTEMPORAINE

UNE PRÉSENCE EN MOUVEMENT

Vivre une expérience de recherche personnelle sur le mouvement en étroite relation avec une pratique collective de la danse contemporaine.

La démarche s'intéresse au processus de l'apprentissage pour favoriser l'inventivité et s'écarter de la reproduction de schémas inscrits dans la mémoire. En développant une qualité d'attention à ses sensations tout en observant les relations fines entre les parties du corps, chacun construit une image dynamique de lui-même. Il trouve alors la capacité à utiliser son potentiel, dans l'instant, pour agir et interagir avec les autres et son environnement.

Au cours de la semaine, les séances Feldenkrais de type P.C.M (Prise de Conscience par le Mouvement) portent sur des thématiques qui privilégient notre relation à l'espace, qu'il soit intime ou environnemental. Elles sont développées ensuite, dans les ateliers de danse, vers le partage et la création d'un espace dynamique.

Une séance de PCM sur les appuis conduit à une recherche sur la notion d'équilibre/déséquilibre, un travail sur les tensions/détentes mène à jouer avec la gravité, une attention portée aux yeux à une improvisation sur le regard et ses qualités...

Cette proposition est destinée aux danseurs amateurs et professionnels ainsi qu'à tous ceux – comédiens, musiciens, enseignants et élèves de méthodes somatiques – qui s'intéressent au corps comme moyen d'expression d'une pensée sensible et créative.

Document spécifique sur demande à partir de janvier 2012

D'AUTRES STAGES

seront proposés au cours de la saison en étroite relation avec la danse, la musique, l'écriture, les arts plastiques...

Christine Pètre
L'ESPACE DU MOUVEMENT
138, Boulevard de Strasbourg
49000 Angers
Tél: 06 86 71 35 44
espace.mouvement@orange.fr

CHAMPS D'INTERVENTION

Il est également possible de répondre aux demandes spécifiques émanant de différents secteurs :

Artistique et culturel

(Centres de formation en danse, musique, art dramatique...)

Médical

(Formations initiale et continue du personnel soignant, interventions auprès des malades...)

Médico social

(E.P.A.D., E.S.A.T...)

Éducatif et pédagogique

(IUFM, écoles d'éducateurs, milieu scolaire ...)

De l'entreprise

(Prévention des TMS, du stress, adaptabilité au poste de travail...)

Pour toute demande particulière, contacter :

Christine Pètre
L'ESPACE DU MOUVEMENT
138, Boulevard de Strasbourg
49000 Angers
Tél: 06 86 71 35 44
espace.mouvement@orange.fr

TARIFS

ATELIERS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES

336 € le cycle annuel de 28 ateliers

ATELIER DE DÉCOUVERTE

15 € l'atelier (*offert si inscription pour la saison*)

ATELIERS THÉMATIQUES

45 € l'atelier

SÉANCES INDIVIDUELLES

50 € la séance

180 € le forfait de 4 séances

