

Pourquoi ?... Comment ?

- *Améliorer sa capacité d'action*
- *Prendre soin de son dos, savoir l'utiliser de façon appropriée*
- *Chercher de nouveaux chemins de mouvements pour plus de confort dans les gestes du quotidien*
- *Développer une attention fine à soi, avec des mouvements lents et minimalistes*
- *Découvrir une nouvelle façon d'apprendre*
- *Trouver un meilleur équilibre à soi et au monde*
- *Prolongement bénéfique après rééducation chez kinésithérapeute*

Felden-quoi ?...

Inventée par Moshé Feldenkrais (1904-1984), cette méthode est une synthèse entre son approche de scientifique en mécanique et sa pratique des arts martiaux (Judo/Ji-jitsu), comme de la philosophie orientale (G.Gurdjieff).

*« On ne peut pas faire
ce que l'on veut si l'on ne sait pas ce que
l'on fait »*

Moshé Feldenkrais

Si vous préférez travailler
seulement en séance individuelle,
la 1ère séance est au tarif
préférentiel de 30€.

Lien pour prise de rdv (code DECOUV) :

https://www.crenolibre.fr/prendre-rdv/147861_dumoulin-maguelonne

ECOUTE DU MOUVEMENT *Méthode Feldenkrais™*



© Christine Barrat
IFELD 2012

COURS COLLECTIF 26/27
St Pierre des Corps/Gare

Lundi 18h-19h
Reprise des cours le 14 Septembre



Présentation de l'enseignante:

Maguelonne DUMOULIN

Musicienne et praticienne certifiée de la Méthode Feldenkrais, elle enseigne en cours collectifs et individuels depuis plus de 10 ans sur Tours et alentours.

Elle propose des formations en Conservatoires et au Centre de Formation universitaire pour étudiants en orthophonie.

Professeur de piano diplômée d'état, elle enseigne le piano en Ecole Municipale de Musique, et intervient en tant que formatrice pour le CNFPT.

Elle travaille sur l'écoute de soi par le mouvement, qui engage la recherche et la créativité, aussi bien en musique que dans l'enseignement.

L'observation du fonctionnement du système nerveux et des différentes étapes du développement psychomoteur sont une source d'inspiration dans son enseignement.

Cours ouvert à toute personne désireuse de mieux connaître son fonctionnement, du point de vue du mouvement et de l'attention.

Site : <https://www.pianofeldenkrais.com/>

Horaires :

Tous les lundi de 18h à 19h
durant les périodes scolaires

Programme :

Prendre conscience de ses appuis
afin de bouger plus facilement

Coût pédagogique :

150€ la carte de 9 cours co +
1 séance individuelle

=> *L'assiduité au cours est indispensable
pour sentir des changements
dans la vie quotidienne*

Lien pour prise de rdv de la séance individuelle
incluse dans la carte 9+1 (code PICNIC) :

https://www.crenolibre.fr/prendre-rdv/147861_dumoulin-maguelonne

Apporter :

- Tapis de gym
- Venir en tenue confortable
(possibilité de se changer sur place)

Lieu : Saint Pierre des Corps

Cours collectif : La tour TGV -
2 Place de la Gare

Cours individuel : 240 Av Stalingrad

INSCRIPTION

- Il est conseillé de s'inscrire en amont pour réserver sa place au cours, et de réserver votre créneau pour la séance individuelle sur crenolibre.

- Joindre un acompte pour la 1ère carte de 10 cours de 80€, en chèque, à l'ordre de M.Dumoulin, ou payer en ligne :

<https://www.pianofeldenkrais.com/paylink/AZ8pHB1o>

- Renvoyer à : M.Dumoulin
240 Av Stalingrad, 37700 SPDC

NOM Prénom

Tél.....

Email.....

A..... Le.....

Signature