

L'Espace du Mouvement

Saison 2022-2023



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. Elle renforce la conscience que nous avons de notre corps en mouvement, elle vise à développer des capacités d'ajustement et d'adaptation, à optimiser l'image de soi, pour améliorer la qualité de notre relation aux autres et à notre environnement.

Démarche d'auto-apprentissage sensori-moteur, la recherche élaborée par Moshé Feldenkrais, conduit la personne à la découverte de son potentiel. Elle apprend à observer ses habitudes, à repérer notamment celles qui sont source de tensions, à élargir son répertoire de mouvements et à harmoniser plus aisément intention et action.

Cet enseignement est proposé de manière individuelle et/ou collective, les deux pratiques étant complémentaires l'une de l'autre. Il s'adresse :

- A tous ceux qui cherchent à optimiser leurs capacités, quel que soit leur âge et leur état de santé
- Aux artistes qui souhaitent enrichir leurs potentialités créatives et gagner en présence
- Aux sportifs, pour les accompagner dans l'amélioration de leurs performances tout en limitant les risques traumatiques
- Aux professionnels de différents secteurs (de la santé, du médico-social, de l'éducation...) désireux de développer leur aptitude à observer et curieux d'acquérir de nouveaux outils pour l'accompagnement en invitant à l'exploration.

«LE MOUVEMENT C'EST LA VIE. LA VIE EST UN PROCESSUS. AMÉLIORER LA QUALITÉ DU PROCESSUS AMÉLIORE LA QUALITÉ DE LA VIE ELLE-MÊME». MOSHÉ FELDENKRAIS



ATELIERS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES (P.C.M)

Pendant les séances, le plus souvent allongés sur le sol, les participants agissent sur les indications verbales de l'enseignant. Celui-ci conduit des séquences d'explorations progressives durant lesquelles la recherche - comment réaliser le mouvement, comment s'organiser dans l'espace - est plus importante que l'action elle-même.

Ils sont invités à stimuler leur sens kinesthésique – en percevant de manière fine ce qu'ils font - et à traverser des variations qui vont leur permettre d'éclairer des points particuliers, de chercher différentes façons de faire et de redevenir curieux par rapport à eux-mêmes.

Ateliers collectifs hebdomadaires

Saison 2022/2023

Cycle annuel de 26 ateliers
du 3 octobre 2022 au 20 juin 2023

Les lundis :

- de 12h30 à 13h30
- de 18h30 à 19h30

Les mardis :

- de 12h30 à 13h30

Lieu : 2, square Lafayette à Angers

Tarif : 375€ le cycle (possibilité de régler en 3 chèques de 125€ mais aucun remboursement ne sera possible en cours de saison).

En cas d'impossibilité à vous déplacer, les ateliers peuvent être suivis en visio via la plateforme Zoom. Cette proposition est réservée aux personnes inscrites aux ateliers collectifs hebdomadaires.





ATELIERS THÉMATIQUES

24 SEPTEMBRE 2022

Trouver une assise stable et mobile, exempte de toute tension

22 OCTOBRE 2022

Délier la base du cou pour un port de tête plus harmonieux

10 DÉCEMBRE 2022

La région du plancher pelvien : en découvrir la force et la souplesse

Ateliers thématiques

Saison 2022/2023

11 FÉVRIER 2023

Trouver la neutralité de l'épaule pour engager les bras dans de multiples directions

15 AVRIL 2023

La mobilité du sternum au service d'une respiration plus libre

Tarif : 50€ l'atelier

Les ateliers thématiques ont lieu le samedi de 15 à 18h au 2, square Lafayette à Angers.





WEEK-ENDS THÉMATIQUES

27 & 28 AOÛT 2022

Sur le chemin de l'équilibre

Co-animé avec Mathias Dou (artiste chorégraphique et enseignant de la danse contemporaine)

19 & 20 NOVEMBRE 2022

Mobiliser nos appuis pour des déplacements fluides et coordonnés

Co-animé avec Céline Allonneau (ostéopathe D.O et accompagnante certifiée en I.M.P)

21 & 22 JANVIER 2023

Le bassin, centre de vitalité entre notre colonne vertébrale et nos membres inférieurs

Animé par Christine Pètre

Week-ends thématiques

Saison 2022/2023

11 & 12 MARS 2023

Cheminer au carrefour des hanches et des épaules pour fluidifier la force giratoire

Co-animé avec Céline Allonneau (ostéopathe D.O et accompagnante certifiée en I.M.P)

1er & 2 JUILLET 2023

S'engager avec aisance sur des trajectoires qui nous conduisent d'une position à l'autre, d'un espace à un autre, d'une rencontre à une autre

Co-animé avec Mathias Dou (artiste chorégraphique et enseignant de la danse contemporaine)

Tarif : 95€ le week-end

Les week-ends thématiques ont lieu le samedi de 15 à 18h et le dimanche de 9h30 à 12h30 au 2, square Lafayette à Angers.





WEEK-END ANIMÉ PAR FRANÇOIS COMBEAU₅

Pédagogue du mouvement et de la voix
Enseignant et formateur de la méthode Feldenkrais

10 & 11 juin 2023

Les yeux et le regard : disponibilité, mobilité et détente.

Lieu : studio le Chai à Rochefort sur Loire (49)

Tarif : 140€ le week-end





SÉANCES INDIVIDUELLES (I.F)

Elles répondent à une demande spécifique de la personne. Le praticien la guide par un toucher délicat et non intrusif. Il sollicite son attention sur les relations entre le mouvement et les perceptions qu'il occasionne. Il l'amène à observer sa manière habituelle de se mouvoir et l'invite à découvrir d'autres façons d'agir en accord avec ses intentions et son environnement

Lieu : 100, rue du Docteur Guichard à Angers

Tarifs : 65€ à l'unité ou 220€ le forfait de 4 séances (puis 55€ pour toute séance supplémentaire)

Sur rendez-vous auprès de Christine Pètre au :
06 86 71 35 44

Toutes les activités de l'Espace du Mouvement sont animées par Christine Pètre, praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais depuis une vingtaine d'années. Pour un échange de pratiques et d'idées, elle invite régulièrement à la rejoindre des artistes, des thérapeutes et des praticiens d'autres méthodes somatiques.

Pour tout complément d'information vous êtes invités à consulter le site de l'Espace du Mouvement : www.espace-mouvement.com

Photographie : Jef Rabillon
Réalisation : Eguzki Studio

