

L'Espace du Mouvement - Christine Pètre - Saison 2023/2024



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 2023/2024

Cycle annuel de 26 ateliers
du 3 octobre 2023 au 13 juin 2024

Les mardis :

- de 10h30 à 11h30
- de 18h45 à 19h45

Les jeudis :

- de 12h30 à 13h30

Lieu : 31, rue Bressigny à Angers

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





WEEK-ENDS THÉMATIQUES

26 & 27 août 2023 *

Marcher d'un pas léger et dynamique

30 septembre & 1er octobre 2023 **

Élargir notre champ d'attention et d'action en libérant la nuque

18 & 19 novembre 2023 **

Par les chevilles, optimiser notre capacité à nous équilibrer

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

16 & 17 décembre 2023 **

Interroger nos habitudes respiratoires pour une meilleure gestion de nos émotions

Week-ends thématiques

Saison 2023/2024

20 & 21 janvier 2024 **

La ceinture scapulaire : un lien souple, articulé et différencié avec la cage thoracique

17 & 18 février 2024 **

Mains et bras, des supports physiques à notre créativité

23 & 24 mars 2024 *

Des premiers transferts d'appui... jusqu'à se mettre debout : dialoguer harmonieusement avec la gravité

Tarif : 95€ le week-end

Les week-ends thématiques ont lieu le samedi de 15h à 18h et le dimanche de 9h30 à 12h30.

* : Studio le Chai à Rochefort-sur-Loire

** : 31, rue Bressigny à Angers





WEEK-END ANIMÉ PAR FRANÇOIS COMBEAU*

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

1er & 2 juin 2024

L'espace de la bouche et la mobilité des outils d'une articulation claire et précise

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

Horaires : le samedi de 14h à 18h30 et le dimanche de 10h à 14h30

Tarif : 140€ le week-end





STAGE D'ÉTÉ ANIMÉ PAR CHRISTINE PÈTRE ET MATHIAS DOU*

*Artiste chorégraphique et pédagogue

6 & 7 juillet 2024

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.

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

Horaires : le samedi de 15h à 19h et le dimanche de 10h à 14h

Tarif : 130€ le stage





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

