

La Méthode Feldenkrais®

« Prise de conscience par le mouvement® »



Objectifs

- **Sensibilisation** à la méthode.
- **Expérimenter** et définir la spécificité et les objectifs de la méthode.
- **Clarifier** et prendre conscience de la juste adéquation des outils utilisés dans l'acte professionnel.

Type de stage

- ✓ Théorique
- ✓ Clinique
- ✓ Pratique

Dates

Du 1^{er} au 5 juillet 2019
&
Du 16 au 20 sept. 2019

Durée

70 heures
10 jours
(en deux sessions
de 5 jours)

€

2.770 euros

Lieu

Paris ou
[région parisienne]

La Méthode Feldenkrais® est une méthode d'éducation somatique conçue et développée par Moshé Feldenkrais (1904-1984) physicien et sportif de haut niveau. Processus d'apprentissage fondé sur la plasticité du système nerveux, elle se pratique sous forme de leçons collectives de Prise de Conscience par le Mouvement® et de leçons individuelles d'Intégration Fonctionnelle®.

PUBLIC

Professionnel du soin et de l'éducation.

INTERVENANTE

Marie-Hélène LABAT

Praticienne certifiée en 1988 par l'IFF (International Feldenkrais Fédération), et membre de l'association française des praticiens Feldenkrais, Feldenkrais-France

CONTENUS

- Analyse de la Méthode Feldenkrais® et de sa pédagogie principalement à travers la pratique des leçons collectives de PCM, et une introduction à la pratique de travail guidé par les mains dans les leçons d'intégration fonctionnelle.
- **Les principaux aspects de la méthode Feldenkrais® :**
 - L'image de soi, l'unité des fonctions motrices et mentales, l'apprentissage organique basé sur la plasticité du système nerveux, le sens kinesthésique.
- **Les principaux outils et stratégies pédagogiques de la méthode Feldenkrais® :**
 - La dissociation entre l'intention et l'action ; Les variations des rapports d'orientation dans l'espace tridimensionnel et dans le champ gravitationnel ; L'inhibition : contraintes et mouvements auxiliaires.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Quotidiennement, nous proposerons :** Une moyenne de 2 ou 3 leçons de PCM par jour ; Des pratiques de contact manuel, pour une sensibilisation au dialogue sensorimoteur par le toucher dans les leçons d'intégration fonctionnelles ; Un rappel d'éléments d'anatomie appliquée au mouvement en rapport avec les leçons ; Un travail supervisé en petit groupe, d'analyse et de construction de leçons à travers des mises en situations ; Une réflexion guidée sur les transferts possibles dans le contexte professionnel.
- Une bibliothèque de stage sera mise à la disposition des stagiaires. Nous commenterons des enregistrements audios et vidéos de leçons de prise de conscience par le mouvement et de leçons d'intégration fonctionnelle donnée par Moshe Feldenkrais.
- Un travail personnel entre les sessions sera demandé aux stagiaires autour d'un texte fondateur de la méthode et du transfert d'apprentissage possible dans l'acte professionnel. Le contenu de la deuxième session sera en partie déterminé par le fruit de ce travail personnel.
- **Première session :** Les leçons de base de la méthode.
- **Deuxième session :** Les leçons centrées sur les étapes du développement moteur.

Compétences requises

Être curieux de l'inhabituel et de l'inattendu.

Compétences visées

Clarifier par l'expérimentation les directions de mouvement et leur coordination dans une action fonctionnelle. Repérer les éléments sur lesquels s'appuyer dans le processus d'apprentissage moteur. Proposer des variations à partir d'un thème. Décrire un mouvement verbalement.