

*«Vivre, c'est le mouvement,
le mouvement, c'est la vie»*

Moshé Feldenkrais

MÉTHODE FELDENKRAIS®

La Méthode Feldenkrais

La méthode Feldenkrais est aujourd'hui reconnue en tant que méthode pédagogique améliorant les fonctions mentales et corporelles de manière globale et différenciée.

Durant des décennies, Dr Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) a développé par sa recherche un système extrêmement efficace favorisant le potentiel de l'apprentissage et la santé. Il a su réunir les connaissances de la biomécanique, de la neurologie, de la pédagogie et de la psychologie.

La méthode se base sur l'expérience confirmée que le mouvement est le fondement de tout les processus de développement chez l'être humain. Nos attitudes sont l'expression de notre être. A chaque pensée, sensation et sentiment correspond une manifestation corporelle.

Ce dépliant vous a été offert par



ASF Association Suisse Feldenkrais
Secrétariat
Monbijoustrasse 35
3001 Berne
Téléphone +41 31 380 54 57
Fax +41 31 381 04 57
info@feldenkrais.ch
www.feldenkrais.ch

La méthode Feldenkrais est remboursée par les assurances complémentaires de la plupart des caisses maladie.

Photos Rosalie O'Connor
Reprinted with permission courtesy of Feldenkrais® Guild of North America
Graphisme beatricemoser@bluewin.ch



*Corps et
esprit en
mouvement*



«Je crée des conditions dans lesquelles les gens peuvent découvrir ce dont ils ont besoin pour mener une vie meilleure.» Moshé Feldenkrais

Vous pouvez approcher la méthode Feldenkrais de deux manières différentes



Prise de conscience par le mouvement

Leçons de groupe

Vous êtes guidé oralement. Par des mouvements ludiques et doux, vous affinez votre perception et vous apprenez à mieux connaître vos schémas de mouvement. De plus, par l'expérimentation, vous découvrez de nouvelles options dans la façon de vous mouvoir.

Intégration fonctionnelle

Leçons individuelles

Les leçons individuelles répondent à votre demande personnelle. Par un toucher précis, l'enseignant Feldenkrais stimule la perception et le mouvement. Ces informations agissent sur les régions du cerveau qui organisent le mouvement.

La méthode Feldenkrais vous permet de vous sentir plus léger, plus stable et plus équilibré. Elle augmente votre bien-être.

Feldenkrais convient à

des personnes de tout âge souhaitant améliorer leur santé, leur qualité de vie, leur bien-être et approfondir leur conscience de soi.

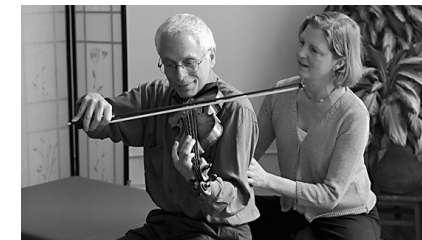
Prévention active

Si vous exercez une activité demandant à votre corps une utilisation exigeante ou unilatérale, soit au bureau, soit sur un chantier, en faisant le ménage ou en jouant d'un instrument, la méthode Feldenkrais diminue le risque de blessure et d'usure.

Développer ses propres capacités

Vous apprenez à mieux vous écouter dans votre quotidien ou votre vie professionnelle, et à atteindre vos buts de manière plus efficace. Dans le domaine du sport, vous pouvez améliorer votre performance tout en réduisant le risque de blessure.

Si vous souhaitez évoluer dans votre travail artistique – comme la musique, la danse ou le théâtre – la méthode Feldenkrais est un outil précieux pour vous.



Améliorer la santé

Avec une perception plus précise et nuancée de votre corps, vous pourrez réagir à temps et de manière efficace aux signaux précurseurs de déséquilibres dans votre santé tels que restrictions de mouvement, douleurs, problèmes de posture, tensions, troubles du sommeil. Suite à un accident ou une maladie, vous pourrez être actif dans votre processus de guérison.