



PROGRAMME DE FORMATION

Feldenkrais™

Avec Anna Falcidia

Présentation du stage

Cette méthodologie de prise de conscience par le mouvement, élaborée par [Moshe Feldenkrais](#), permet d'affiner la perception du corps. Elle vise à améliorer la qualité des mouvements, en explorant le processus même de l'apprentissage et du savoir-faire à travers l'enchaînement, la décomposition de gestes effectués le plus souvent au sol, en douceur. Améliorant les capacités motrices de chacun·e, vous découvrirez que l'éveil de la sensibilité corporelle libère aussi une capacité d'expression hautement créatrice... S'adaptant aux besoins quotidiens de chacun·e, la pratique de la méthode Feldenkrais™ ne nécessite aucun prérequis et s'adresse à un public très large : personnes à la recherche de performance scénique ou sportive, victimes d'accidents pour découvrir de nouvelles façons de se mouvoir, personnes qui souhaitent préserver leur autonomie et leur plaisir de vivre.

Tapis de sol fournis, pensez à amener un tissu de protection et un peu de patience !

Maître de stage

Parmi les pionnières à être formées à la méthode Feldenkrais® dans les années 80, Anna Falcidia enseigne cette pratique avec passion et rigueur auprès de nombreux Centres Chorégraphiques (Tours, Dijon, Paris) et du cirque Balthazar de Montpellier, ainsi qu'à l'Orchestre National de Montpellier, elle travaille avec les danseur·ses en formation à l'École Supérieure de Danse, à l'École Nationale Supérieure d'Art Dramatique et chanteur·ses de l'Orchestre National. La diversité de ses expériences donne aux cours collectifs qu'elle anime, notamment au festival Les Suds, à Arles, une dimension riche, vivante, dynamique et ouverte de la méthode.

ARCHIVE 2025