

Feldenkrais

Avec Anna Falcidia

Maître de stage

Parmi les pionnières à être formées à la méthode Feldenkrais en Europe, Anna Falcidia, praticienne diplômée depuis 1988, intervient auprès de nombreux professionnels de la danse (Centres Chorégraphiques de Tours et de Montpellier), du cirque (École Balthazar) et auprès d'élèves en Art Dramatique. Elle travaille également avec des musiciens et chanteurs, notamment ceux de l'Orchestre National de Montpellier, où elle est installée. La diversité de son parcours et de ses expériences donne aux cours collectifs qu'elle anime pour tous publics, - notamment à Suds depuis 3 ans - une approche vivante, dynamique et ouverte de la méthode.

Présentation de la formation

Cette méthode 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 des gestes fluides effectués le plus souvent au sol, en douceur. Améliorant les capacités motrices de chacun, vous découvrirez que l'éveil de la sensibilité corporelle libère aussi une capacité d'expression hautement créatrice...

S'adaptant aux besoins quotidiens de chacun, cette méthode ne nécessite aucun prérequis et s'adresse à tous ceux qui souhaitent reprendre contact avec leur corps de manière bienveillante.

Objectifs pédagogiques :

La méthode Feldenkrais™ s'adresse à un public très large : personnes à la recherche de performance scénique ou sportive, victimes d'accidents pour réapprendre à bouger, personnes qui souhaitent préserver leur autonomie et leur plaisir de vivre.

Sa pratique permet de :

- Réduire, voire faire disparaître les tensions, fatigues, douleurs.
- Découvrir de nouvelles façons de bouger.
- Révéler des potentialités inattendues.
- Retrouver un Fonctionnement plus efficace et harmonieux.

Dates de la formation

Du lundi 8 au vendredi 12 juillet

Horaires

De 10h à 12h30

Public

Tous niveaux

Limité à 20 personnes

Conditions tarifaires

Tarif réduit* : 120€

Plein tarif : 150€

Formation pro : 200€

Durée de la formation

5 jours, 12h30 de formation.

Les + Suds :

- Les tapis de sol sont fournis, pensez à amener un tissu de protection.
- Complétez votre apprentissage avec les stages Le Pouvoir du son et Chant thérapeutique ou Chant bouddhique shômyô.