

LA METHODE FELDENKRAIS®

Offre l'opportunité d'apprendre, par nos propres moyens, différentes façons d'agir et de penser.

La particularité de cette démarche découle du parcours de Moshé Feldenkrais (1904-1984). Ingénieur en physique, assistant de Joliot-Curie ; pionnier du judo en Europe. Il utilise ses connaissances en physique et sa pratique des arts martiaux pour développer sa recherche.

Il fonde sa pratique sur l'organisation mécanique et fonctionnelle du squelette et sur les capacités du système nerveux à apprendre, à s'organiser et à s'adapter à travers le mouvement.

L'atelier collectif (Prise de conscience par le mouvement®)

Cette méthode s'adresse à chacun quelque soit son âge et son état de santé. Ce week-end s'adresse autant à des **débutants** qu'à des **élèves réguliers**. Les uns pourront découvrir cette méthode originale et ses différents aspects, et les autres pourront approfondir leur pratique à travers ce thème.

Lieu :

Gymnase Robert Fiat
Avenue de la Monta (Près du pont de Vence)
38120 Saint-Egrève

Horaires :

Samedi: 14h à 18h 30
Dimanche: 9h à 13h30

Coût :

100 € avant le 6 mars et 120 € après cette date.

Les réservations se feront dans l'ordre de réception des courriers d'inscription.

« Si vous savez ce que vous faites,
vous pouvez faire ce que vous
voulez »
(Moshé Feldenkrais)

Méthode Feldenkrais

Organisé par les associations
GBE & AEM

WEEK-END PUBLIC Les 6-7 avril 2013

avec **Mara FUSERO**
Trainer
de la Méthode Feldenkrais®

RESPIRATION ET ATTITUDE POSTURALE

Inscriptions et renseignements :

Joëlle Zammit :

joelle.zammit@wanadoo.fr

04 76 75 48 57

Mara FUSERO

D'origine italienne, parlant français, formatrice certifiée par la TAB Feldenkrais Européenne, Américaine et Australienne.

Elle enseigne régulièrement dans plusieurs formations professionnelles Feldenkrais, en Europe.
Co directrice de la formation Feldenkrais professionnelle Milano-Levico 4, avec Franck Wildman.

Diplômée en Kinésithérapie et enregistrée comme psychologue.

Son expérience antérieure a un impact profond sur son style d'enseignement, enrichi par sa connaissance exacte de l'application en anatomie fonctionnelle.

.Elle dirige des post formations et des supervisions pour des enseignants Feldenkrais en Italie et ailleurs.

Elle aime faire la cuisine et apprécie le bon vin.
S'intéresse à l'art et aux objets antiques.

RESPIRATION et POSTURE

Êtes-vous satisfait de votre posture?

Êtes-vous satisfait de votre respiration?

Ce séminaire vous offre la possibilité de commencer à répondre à ces questions et à explorer les relations qui existent entre la respiration et la posture.

Car la plupart des muscles du système respiratoire sont reliés aux vertèbres cervicales et lombaires et la respiration affecte la stabilité et la position de la colonne vertébrale; réciproquement la position de la colonne vertébrale affectera la qualité et la rapidité de la respiration.

La respiration est plus aisée et plus rythmée quand le corps est maintenu droit sans effort conscient, autrement dit quand son poids entier est supporté par le squelette.

Et donc la réorganisation de la seule respiration ne peut aboutir que dans la mesure où nous réussissons indirectement à améliorer l'organisation squelettique, afin de mieux nous mouvoir et de nous tenir debout.

Etre debout selon notre individualité...

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Courriel. _____

Tél. dom. _____

Tél. prof. _____

Expérience Feld : oui non

S'inscrit au week-end « respiration et attitude posturale »

Ci-joint un chèque de 100 € (avant le 6 mars).

120 € (après le 6 mars).

à l'ordre, de : L'association AEM
(Chèques encaissés le 7 avril 2013)

Date

Signature

Envoyer à : Mr Roland Zammit
Président AEM

841, rue de Bourg Vieux
38340 Voreppe