

François Combeau

Praticien et formateur depuis plus de trente ans de la **Méthode Feldenkrais®**, avec, entre autre, un programme de formation et de post- formations spécifiquement destinées aux praticiens de cette méthode.

Il a matérialisé la synthèse de toutes ses expériences par une démarche pédagogique de « *Développement somatique* » et de « *Prise de conscience des mouvements du corps et de la voix* ».

Les séminaires, formations, cours proposés en France ou à l'étranger s'adressent soit à un public de professionnels (dont pédagogues, enseignants, artistes), tout autant qu'à un public non spécialiste engagé dans un processus de développement personnel.

Il a suivi une formation corporelle et humaine dont l'itinéraire passe par la danse, le mime, différentes techniques de relaxation, l'utilisation de principes tirés de la médecine chinoise, du yoga taïste, du zen, et des bases des arts martiaux.

Orthophoniste ; formé au chant classique puis à l'enseignement de différents styles vocaux, au-delà des limites du modèle « classique ».

Pour plus d'info : cliquer sur le site : francois-combeau.fr

Lieu :

GYMNASE L'ARCADE
475 Rue de Nardan 38340 Voreppe
A 3mn à pied de la Gare SNCF.

Horaires :

Samedi: 14h à 19h
Dimanche: 10h à 14h30

Coût : 125 €.

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

Envoi des Arrhes jusqu'au 30 septembre, non remboursables après cette date.

Après cette date, joindre la somme complète à votre inscription.

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 néophytes qu'à des habitués ou à des praticiens. Les uns pourront découvrir cette méthode originale et ses différents aspects, et les autres pourront approfondir leur pratique à travers ce thème.

Méthode Feldenkrais®

Organisé par l'association
AEM

WEEK-END PUBLIC Les 14-15 Octobre 2017

Avec **François Combeau**
Trainer
De la **Méthode Feldenkrais®**

Une marche légère, équilibrée et dynamique

Inscriptions et renseignements :

Joëlle Zammit :

joelle.zammit@wanadoo.fr

04 76 75 48 57

Site : www.joelle-zammit.fr

Marcher, c'est aller de l'avant, quitter un équilibre dans lequel on s'était installé pour se mettre en mouvement dans l'espace.

Nous explorerons, pendant ce stage, les différentes composantes de cette fonction essentielle et la mobilité des articulations qui interviennent. Nous verrons aussi comment enraciner chaque pas pour rester stable en même temps que l'on se repousse du sol de façon dynamique pour aller de l'avant ; comment mieux homogénéiser les pliures au niveau de la jambe pour alléger la marche et garantir la santé de nos articulations ; sentir les pieds solidement ancrés tout en étant capable des fins ajustements nécessaires pour pouvoir s'adapter à la forme du sol et à l'action que l'on développe.

Quelles sont, de la tête aux pieds, les disponibilités et mobilités articulaires nécessaires pour pouvoir trouver son équilibre à chaque instant pendant la marche et la course ?

Comment développer et homogénéiser les pliures au niveau des articulations de la jambe (hanche, genoux, cheville) pour mieux dérouler la jambe, alléger les mouvements et garantir la santé de nos articulations ?

Quelle est l'importance de pouvoir bouger son bassin dans les trois dimensions de l'espace pour accompagner la marche ?

Comment se transmet "la poussée" des pieds sur le sol tout le long du squelette et notamment de la colonne vertébrale ?

Le rôle des mobilités de la cheville et des nombreuses articulations du pied dans la recherche d'équilibre et d'adaptation à

toutes les formes et inclinaisons du terrain sur lequel nous marchons.

Quelles sont les différenciations nécessaires pour que la tête, le regard et les bras restent libres pendant la marche ?

Autant de questions auxquelles chaque participant trouvera des réponses au cours des séances de "prise de conscience par le mouvement" proposées par François Combeau pendant ce séminaire.

Pour que la marche redevienne plus légère, équilibrée, et qu'elle occasionne moins d'effort.

Ainsi elle permettra non seulement de se déplacer, mais deviendra une activité physique accessible à tous, dynamisante et régénérante.

Chacun de nous sortira de ce stage plus éveillé, riche de sensations nouvelles, et plein d'un nouvel enthousiasme pour aller de l'avant.

Ce week-end s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent, à travers ce travail de prise de conscience et d'écoute de soi en mouvement, continuer de se développer, affiner ses sensations pendant l'action et actualiser ce formidable potentiel que nous avons en tant qu'être humain, potentiel qui reste intact quoi que nous ayons vécu jusque-là.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Courriel. _____

Tél. dom. _____

Tél. prof. _____

Expérience Feld : oui non

S'inscrit au week-end « Equilibre stable et dynamique par les pieds ».

Régler par 2 chèques de 62,50€. Le premier chèque d'arrhes sera encaissé le 30 septembre.

Après le 30 septembre, envoyer 125€.

À l'ordre de : L'association AEM
(Solde encaissé le 14 octobre 2017)

Date

Signature

Envoyer à : Mr Roland Zammit

Président AEM

841, rue de Bourg Vieux

38340 Voreppe