

Bones for Life®

« Des OS pour La VIE », créé par Ruthy Alon Ph. D.

"Pour une ossature saine et solide"



FORMATION PROFESSIONNELLE

2021 - 2024

Paris, Grenoble, Le Mans, Douarnenez

« Parce qu'il n'y a pas de médicaments pour la posture »

Présentation Programme Des Os pour la Vie

Le programme « Des Os pour la Vie » créé par Ruthy Alon, formatrice expérimentée de la Méthode Feldenkrais.

Souffrait d'une cyphose. Fascinée par le port de la marche des femmes africaines.

S'inspire des principes de la méthode Feldenkrais, élabore des stratégies pour optimiser une posture fonctionnelle adaptée, dans le quotidien ; et prévenir l'ostéoporose.

Spécificités et Bénéfices du programme Des Os pour la Vie

- *Renforce la structure osseuse.*
- *Réorganise la posture.*
- *Améliore la gestion de l'immobilité (assis, debout...)*
- *Préserve les articulations par transmission harmonieuse de la force au travers du squelette.*
- *Améliore la gestuelle et l'équilibre, au quotidien.*
- *Augmente la résistance physique, la vitalité et la confiance de soi.*
- *Clarifie le schéma de la marche (la course...).*

Avec des processus simples, faciles à refaire seul, apporte de l'autonomie.

L'intelligence du Mouvement



**Ruthy Alon
(1930-2020)**

Ruthy Alon est la créatrice des programmes de l'Intelligence du Mouvement :

Bones for Life, Bones for Life chaise, Walk for Life, Mindful Eating, Solutions for optimal mobility.

Formée par Moshe Feldenkrais, elle a enseigné sa pédagogie pendant plus de 40 ans dans le monde entier.

En 2000, à 70 ans, elle commence à développer BFL.

Personnalité hors commun, elle crée le reste des programmes de l'Intelligence du Mouvement entre ses 75 et 85 ans.

En 2013 à l'âge de 83 ans, elle obtient un doctorat d'éducation somatique aux USA.

Son travail fut présenté à la NASA, aux congrès sur l'ostéoporose en Italie et aux USA.

BFL est reconnue comme formation continue en Allemagne et en Italie.

Accréditée par l'association internationale d'éducation et de thérapie par le mouvement somatique (ISMETA)

LA FORMATION PROFESSIONNELLE (2021-2024)

La formation professionnelle est divisée en deux modules :

la formation de base et la formation complémentaire.

L'association des 2 modules (base + complémentaire) permet l'obtention du diplôme "Enseignant certifié Bones for Life".

Elle sera supervisée par Lara Liu, senior trainer de l'Intelligence du Mouvement.

Le programme de base s'adresse :

- à tous les professionnels de la santé et du mouvement, des arts.
- à toute personne soucieuse de son bien-être et curieuse de la découverte de cette approche,
- formation non diplômante mais certification de fin de cycle.

La formation complète est ouverte :

- aux professionnels de l'éducation somatique, de la santé,
- aux professionnels des arts : danseurs, musiciens, comédiens ; aux enseignants/pratiquants d'arts martiaux,
- à tous ceux qui cherchent d'autres supports et pistes de compréhension pour améliorer, enrichir leur pratique,
- aux personnes en recherche d'outils pour améliorer leur santé et la qualité de leur vie quotidienne (en fonction des places disponibles).

LE PROGRAMME

LA FORMATION DE BASE (2021-2022)

- Proposé par des enseignantes diplômées Des OS pour la Vie, actuellement à Douarnenez, Grenoble, Le Mans, Paris.
- Durée 60 heures : 6 WE de 10h répartis entre novembre 2021 et décembre 2022.
- Les dates des weekends seront fixées par chaque enseignant.
- Coût : 900 € (6 modules de 150 €).
- Les processus enseignés seront les mêmes dans toutes les formations.
- Possibilité de participer à la formation de base sans engagement pour la formation complète.

La pédagogie :

Spécifiquement participative, guidé par la voix, et démonstrations de l'enseignante.

Positions allongées, assises ou debout. Remise de documents pédagogiques.

Les moyens :

Par des mouvements dynamiques, rythmiques, coordonnées et sécurisants.

Mouvements efficaces, concrets, aisément et rapidement utilisables en tout lieu et tout contexte.

Matériel utilisé : foulards et tissus, murs, chaises ou appuis de l'environnement immédiat.

LA FORMATION COMPLÉMENTAIRE (2023-2024) :

✚ *Enseignée par Lara Liu, senior trainer de l'intelligence du Mouvement, praticienne de la Méthode Feldenkrais, pianiste.*

- Programme avancé 60 heures (1000 €)
- Séminaire didactique 30 heures (800 €)
- Pratique d'enseignement 26 heures (100 €)
- Mentoring 24 heures (340 €)
- D'autres approches somatique 10 heures (150 €)
- Les lieux et dates seront communiqués en 2022

Contact : Lara Liu 06 24 22 64 98 liu.lara@orange.fr

Durée totale de la formation professionnelle : 210 heures

Coût total de la formation professionnelle : 3290 €

Contacts des formatrices de la formation de base :

- À Douarnenez

Yvonne Daniel, enseignante Des Os pour la Vie, praticienne Feldenkrais, kinésithérapeute.

06 67 82 33 43 Yvonne.daniel29@orange.fr

- À Grenoble

Joëlle Zammit, formatrice et enseignante Des Os pour la Vie, praticienne Feldenkrais, kinésithérapeute, consultante en Prévention Santé.

06 88 17 05 95

joellezammit@gmail.com

www.joelle-zammit.fr

- Au Mans

Annick Augis, enseignante du programme Des Os pour la Vie, praticienne de la méthode Feldenkrais, metteur en scène.

06 78 35 63 14

annickaugis@hotmail.com

www.voix-en-mouvement.com

- À Paris

Christiane Boutan-Laroze, enseignante Des Os pour la Vie, Praticienne Ehrenfried, Ostéopathe DO. MROF.

06 73 85 34 32 christianebl@orange.fr