

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 :

Salle des fêtes : « L'Arrosoir ».
Rue de Nardan (au carrefour de la Rue du 11 Novembre). A 3mn à pied de la Gare SNCF.

38340 Voreppe

Horaires :

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

Coût : 120 €.

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

Envoi des Arrhes jusqu'au 29 octobre, 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 19-20 novembre
2016

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

**UN EQUILIBRE
STABLE ET
DYNAMIQUE PAR
LES PIEDS**

Inscriptions et renseignements :

Joëlle Zammit :

joelle.zammit@wanadoo.fr
04 76 75 48 57

Site : www.joelle-zammit.fr

L'être humain trouvant sa vraie verticalité agrandit considérablement son champ d'observation et d'action. Ses pieds, véritable prise de terre, le mettent en échange permanent avec l'énergie de la terre. Ils sont aussi le lieu de rencontre entre l'horizontalité du sol et sa propre verticalité.

Au-dessus de la cheville viennent s'organiser plus de cinquante articulations, qui vont déterminer son équilibre d'Homme debout. Tout déséquilibre conduit inévitablement à utiliser de façon compensatoire la musculature pour tenir le squelette, réduisant de ce fait la possibilité de le mettre en mouvement.

Les appuis de l'Être Humain sont l'expression dynamique de deux forces égales et opposées : la force de pesanteur (liée à la gravitation) et le renvoi inverse de tout ce que reçoit le sol (théorie du bi-verticalisme).

S'ils sont physiques, ces appuis sont tout autant psychiques. En effet, le psychisme parfois s'ajoute, parfois réduit l'action de la pesanteur (l'anxieux qui marche sur la pointe des pieds, tel autre marchant à petits pas comme à regret, talonnant le sol de son arrogance ou encore traînant la savate d'une misère morale ou physique).

Au cours de ce séminaire, à travers des situations de prises de conscience et l'exploration de mouvements faciles mais inhabituels, exécutés sans effort, avec l'esprit curieux et l'envie de jouer, il sera proposé de :

- Développer les nombreux capteurs sensitifs du pied, qui permettront une gestion plus fonctionnelle de l'équilibre (pour la station debout, la marche, le chant, la danse, le ski...

- Affiner la différenciation entre les différents éléments du pied, de la cheville et des orteils, ce qui donnera aux pieds toute l'intelligence sensori-motrice pour s'adapter aux terrains et situations. Ce travail constituera de plus un véritable dialogue avec les couches supérieures du cerveau, les pieds étant particulièrement représentés dans le cortex moteur...

- Découvrir les étonnantes relations entre l'appui des pieds au sol et la fonction respiratoire, le regard, l'expression vocale et plus généralement notre attitude physique et mentale face à l'action et l'environnement.

En trouvant la sécurité d'un appui stable et dynamique ainsi qu'une meilleure organisation de son squelette dans le champ de la gravitation, l'être humain, débarrassé du souci de tenir son équilibre, peut oser s'élaner dans l'action sans retenue et 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 60€. Le chèque de 60 € d'arrhes sera encaissé le 29 octobre.

Après le 29 octobre, envoyer 120€.

À l'ordre de : L'association AEM
(Solde encaissé le 19 novembre 2016)

Date

Signature

Envoyer à : Mr Roland Zammit
Président AEM
841, rue de Bourg Vieux
38340 Voreppe