

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 quel que 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 6-7 Octobre 2018

Avec **François Combeau**
Trainer

De la Méthode Feldenkrais®

Les yeux et le regard

Disponibilité, Mobilité et Détente...

Inscriptions et renseignements :
Joëlle Zammit :

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

Site : www.joelle-zammit.fr

"Regarde la lumière et admire sa beauté. Ce que tu as vu d'abord n'est plus, ce que tu verras ensuite n'est pas encore." (Léonard de Vinci.)

La perception des espaces et des formes parmi lesquels nous évoluons conditionnent nos comportements, le déploiement et l'harmonie de nos gestes, l'amplitude de la respiration, le rayonnement de la voix et de l'expression, notre relation au monde dans lequel nous vivons et évoluons.

Le travail proposé aura trois grands axes :

Développer

- une mobilité fluide et large des yeux dans les différentes directions de l'espace (déplacements et accommodation) en relation avec les dynamismes fondamentaux de la colonne vertébrale : flexion/extension et rotation ;

- la liberté du regard et sa possibilité d'exprimer de façon plus adaptée et expressive les émotions, les états d'"être" physiques et psychiques plus différenciés ;

- l'ouverture du champ visuel dans les différentes directions, et la relation entre celui-ci et le développement de la respiration ;

- la symétrie fonctionnelle des deux yeux pour une meilleure perception du relief, des contours, des rapports fond-forme ;

- la détente des yeux et la possibilité de les reposer à chaque instant.

Découvrir le rôle des mouvements des yeux dans l'organisation et la dynamique des déplacements du corps et la relation entre la fluidité du regard et l'harmonie de ces mouvements.

Ressentir les différents regards : celui qui décrit et celui qui reçoit l'information et la transmet sans intervention de la mémoire, des "lunettes" de l'habitude, du "moi je..."

Au cours de ce week-end, à travers les situations de prise de conscience et l'exploration de mouvements faciles mais inhabituels, exécutés sans effort, avec l'esprit curieux et l'envie de jouer, chacun développera une vision plus souple, claire, colorée et en relief, et retrouvera une relation plus vraie et authentique avec les mondes du dehors et du dedans.

D'autre part, nous verrons comment, en révisant nos schémas d'habitudes, nous cultivons notre conscience et développons cette extraordinaire intelligence innée ainsi que notre potentiel sans limite.

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 « Les Yeux et le Regard ».

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

Après le 21 septembre, envoyer 125€.

À l'ordre de : L'association AEM
(Solde encaissé le 6 octobre 2018)

Date

Signature

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