

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: 14h30 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 12 octobre, non remboursables après cette date.

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

**Joindre un chèque de 10€
pour adhésion 2019 à
l'association AEM**

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 9-10 Novembre 2019

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

“ **Qualité, Disponibilité, Aisance et
Efficacité** ”
**dans nos actions et mouvements
quotidiens**

Inscriptions et renseignements :
Joëlle Zammit :
joelle.zammit@wanadoo.fr
04 76 75 48 57
Site : www.joelle-zammit.fr

Le meilleur moyen de prévenir les fatigues, les états de tensions physiques ou psychiques, l'usure de nos articulations, les pertes de l'enthousiasme, du dynamisme et de la curiosité pour agir, c'est de développer la qualité, l'aisance et l'efficacité de chacun de nos mouvements, ainsi que de chaque action et relation dans notre vie quotidienne.

Cela passe par le développement de "**l'Ecoute de soi**" et d'une **Attention différenciée** portée à ce que l'on fait pendant l'action.

Nous pourrons ainsi sentir comment nous agissons et varier nos gestes et habitudes pour nous ajuster aux nécessités, qu'elles soient liées à l'environnement dans lequel se déroule l'action, ou qu'elles proviennent de l'émotion qui l'accompagne.

Tout ce travail sur son propre fonctionnement et l'usage que l'on fait de Soi permettra de retrouver plaisir, efficacité et précision dans nos gestes quotidiens aussi bien que dans les activités artistiques ou sportives.

Les séances de "Prise de Conscience par le Mouvement" proposées pendant ce séminaire seront pour chaque participant l'occasion de :

- **Réduire l'effort** par une meilleure intégration de l'action et des mouvements de la vie de tous les jours, dans notre Être tout entier, c'est à dire trouver plus de cohérence dans notre fonctionnement, prendre conscience des "motivations contradictoires" qui

parasitent et limitent l'aisance, l'efficacité, la créativité et le plaisir d'agir ;

- **Développer la disponibilité** pour s'adapter et ajuster l'action, ou pour changer d'orientation à tout moment, quand cela s'avère nécessaire ;

- **Redéfinir les critères de qualité du mouvement et de l'action en général** : fluidité, réversibilité, moindre effort, capacité d'en augmenter ou diminuer la vitesse et l'amplitude, reproductibilité dans le temps...

- **Vivre très profondément cette sensation de qualité en soi**, afin de la mémoriser et qu'elle devienne une référence pour notre vie au quotidien ;

- **Porter son attention** sur ce que l'on pourrait appeler le retour au "**neutre**" après l'action, afin de ne pas accumuler des tensions qui au fil des jours deviennent des contractures et nous limitent....

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 « Qualité et disponibilité dans le quotidien »

Régler par 2 chèques de 62,50€. Le premier chèque d'arrhes sera encaissé le 12 octobre.

Après le 12 octobre, envoyer 125€.

À l'ordre de : L'association AEM
(Solde encaissé le 9 novembre 2019)

Date

Signature

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