

## 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](http://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 2020 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 7-8 Novembre 2020**

Avec **François Combeau**  
**Trainer**

**De la Méthode Feldenkrais®**

**S'ouvrir et se Fermer  
dans la relation avec  
Soi-même et les  
Autres**

**Inscriptions et renseignements :**

**Joëlle Zammit :**

joelle.zammit@wanadoo.fr

04 76 75 48 57

Site : [www.joelle-zammit.fr](http://www.joelle-zammit.fr)

Dans notre relation à l'environnement et aux autres, nous sommes comme une grande cellule. Celle-ci, en fonction des situations qui nous sont proposées, de la perception que nous en avons, et de nos états intérieurs, se dilate ou se rétracte, s'ouvre ou se ferme, globalement ou en partie.

Ces dynamismes psychosomatiques s'expriment à travers nos schémas d'action et de réaction, l'usage plus ou moins inconscient que nous faisons de nous-même et l'engagement de notre musculature.

Cet « usage de soi » est conditionné par la mémoire et l'inscription en nous de notre passé avec tous ses vécus, expériences aussi bien que ses traumatismes.

Ouverture et fermeture ne s'opposent pas, elles se complètent et s'enrichissent mutuellement. Si, souvent, nous avons une préférence affective pour l'ouverture, il est pourtant essentiel de savoir se refermer, se protéger et indispensable de sentir à tout instant que l'on pourrait le faire si une situation le nécessitait.

Cela est indispensable pour se sentir en confiance et pouvoir prendre le risque d'aller de l'avant.

Les séances qui seront proposées pendant ce séminaire sont comme des gammes d'exploration, destinées à mieux se connaître, mieux se sentir, découvrir toute une palette de possibilités et d'états dynamiques. Plus encore, elles seront l'occasion de réapprendre à utiliser les

outils et parties de nous avec lesquels nous les créons à chaque instant.

Il s'agira aussi de développer plus de différenciations dans notre capacité à nous ouvrir ou nous fermer, afin de pouvoir ajuster nos réactions de façon plus subtile et appropriée, tout en s'écoutant et se respectant.

Ces prises de conscience permettront aussi de pouvoir détecter en temps réel, c'est-à-dire au moment où nous agissons ou réagissons, les tendances dans lesquelles nous nous inscrivons, et parfois nous enfermons, et aussi de pouvoir passer de l'une à l'autre plutôt que de se figer dans une attitude.

Ce que nous sentons et « l'Image de soi » qui en résulte, conditionne nos comportements et notre adaptation dynamique aux propositions du monde qui nous entoure. Plus nous connaissons l'instrument aussi bien que l'instrumentiste que nous sommes, plus nous pourrons jouer subtilement, faire sonner, créer et interpréter les partitions de nos vies et de nos relations, avec sensibilité, créativité et efficacité.

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 « S'ouvrir et de fermer dans la relation »

Régler par 2 chèques de 62,50€. Le premier chèque d'arrhes sera encaissé le 8 octobre.

Après le 12 octobre, envoyer 125€.

À l'ordre de : L'association AEM  
(Solde encaissé le 7 novembre 2020)

Date

Signature

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