

François Combeau

Praticien et formateur depuis plus de trente ans de la **Méthode Feldenkrais®**, avec, entre autres, 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 Armand Pugnot
114, rue Jean Achard 38340 Voreppe

Horaires :

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

Coût : 130 €.

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

Envoi des Arrhes jusqu'au 09 octobre, non remboursables après cette date.

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

**Joindre un chèque de 10€
pour adhésion 2024**
(de sept. à sept.)

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 2024

François Combeau

Pédagogue du Mouvement et de la Voix,
Praticien et Formateur de la méthode
Feldenkrais ®

**Mobilités de la cage
thoracique, espace
de respiration et de
vécus émotionnels**

Inscriptions et renseignements :

Joëlle Zammit :

joellezammit@gmail.com

06 88 17 05 95

Site : www.joelle-zammit.fr

CONTENU :

Comme un accordéon mobile dans les trois plans de l'espace, notre cage thoracique, extraordinairement articulée, est un volume en perpétuel mouvement.

Espace de respiration autant que berceau de nos vécus émotionnels, elle est aussi un lieu d'expression pour une vie créative et riche, une vie émotive libre et différenciée, aussi bien qu'un lieu de résonance pour la voix parlée et chantée

Sa structure grandement articulée, fine et potentiellement très mobile, joue un rôle important dans le développement de la respiration. Elle est par ailleurs un maillon essentiel de la chaîne de transmission des pieds vers la tête, lieu de passage incontournable de toutes les forces venant du bassin, de la tête comme des membres. Sa mobilité retrouvée permettra aussi une véritable intégration des mouvements quotidiens, respectant une physiologie globale et saine de la colonne vertébrale. Cette liberté thoracique souple est donc véritablement indispensable à un mieux-être.

Au cours de ce stage, en explorant des mouvements faciles, parfois inhabituels mais toujours exécutés sans effort et à la mesure de ce que chacune et chacun peut faire (curiosité et attention resteront toujours plus importantes que souplesse et force), nous verrons comment :

- Prendre conscience de la structure très articulée de la cage thoracique, développer une plus grande liberté des côtes dans les trois plans de l'espace, retrouver la mobilité souple du sternum, véritable figure de proue pour notre relation à l'environnement, et favoriser une réelle articulation fonctionnelle de la colonne dorsale, que ce soit dans la flexion, l'extension et surtout la torsion qui nous

permet une relation plus ouverte à l'espace tout autour de nous.

- Développer une mobilité fluide de l'omoplate et son glissement sur les côtes dans toutes les directions de l'espace, par la détente des différentes fibres des muscles trapèzes.

- Intégrer les mouvements du bras et de la tête par un engagement plus fonctionnel de la colonne vertébrale et de la cage thoracique, retrouvant par là même plus de mobilité et de fluidité dans les gestes quotidiens.

- Favoriser une vraie détente et souplesse du diaphragme par la mobilisation de ses insertions sur les basses côtes et la pointe du sternum.

- Assurer aussi la disponibilité de la partie haute de la cage thoracique, lieu privilégié des échanges gazeux, dont la mobilité joue un rôle essentiel dans le développement d'une respiration fonctionnelle et régénérante.

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 « **Cage Thoracique ,
espace respiration et vécus émotionnels** »

Envoyez 2 chèques de 65€ (le premier chèque d'arrhes sera encaissé le 9 octobre) + **10€ d'adhésion à AEM.**
Après le 9 octobre, envoyer 130€+10€.

À l'ordre de : L'association AEM
(Solde encaissé le 9 novembre 2024)

Date _____ Signature _____

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