

## Méthode Feldenkrais®

Cours proposés à :

### Ste-Croix

Salle de paroisse, Av. des Alpes 6



1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> trimestres 2022

### Cours de groupe hebdomadaires

« Prise de conscience par le mouvement »

**mardi soir de 17h00-18h10 environ**

- du 11.01 au 15.02.2022 6 x fr. 150.—
- du 01.03 au 12.04.2022 7 x fr. 175.—

Forfaits payables en début de période.  
Possibilité de payer en acomptes mensuels.  
Rabais de 10 % sur les forfaits pour les personnes à l'AI ou au chômage.  
Déduction de max. 2 séances par période de forfait possible pour autant que les absences soient annoncées en début de période.

Cours sans forfait : fr. 27.—/séance.

### Autres cours de groupe hebdomadaires

à **Yverdon-les-Bains** (mardi à 09h00 et 10h45 et mercredi à 17h30 et 18h45)  
et à **Yvonand** (jeudi soir à 18h00)

### Séances privées

« Intégrations fonctionnelles »

Sur rendez-vous, rue du Lac 24, à Yverdon  
fr. 110.— / séance (50 à 60 min.)  
ou chez vous, prix à voir suivant le lieu

## A titre personnel

Le mouvement est le fondement de tout notre être. Avec la méthode Feldenkrais®, je propose d'aller à la découverte de possibilités insoupçonnées qui ne demandent qu'à retrouver vie pour offrir plus de mobilité, de qualité de vie et de liberté.



La joie de voir ce que chaque personne peut (ré-)apprendre et développer à tout âge et en toutes circonstances pour jouir d'une meilleure qualité de vie est le joyeux moteur de mon travail.

Fascinée par les capacités de reconfiguration et d'adaptation du corps humain par l'attention bienveillante qu'on se porte à soi-même, c'est d'abord pour de meilleures possibilités de coordination des mouvements et de performances sportives que mon intérêt s'est porté à cette méthode Feldenkrais®, puis pour continuer d'apprendre à découvrir de nouvelles possibilités en les clarifiant dans mon être plus unifié. En devenant plus âgée, je me bouge et me sens nettement mieux qu'il y a plus de 20 ans !

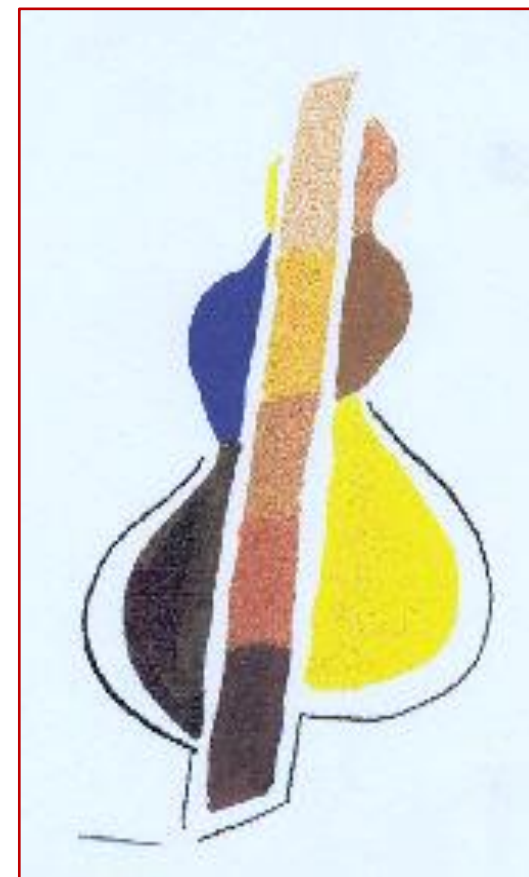
### Thérèse (Olivier) Weber

pratiquante diplômée Feldenkrais, membre AFF,  
formatrice d'adultes certifiée

24, rue du Lac,  
CH 1400 Yverdon-les-Bains

079/255 47 74

[therese.olivier@bluewin.ch](mailto:therese.olivier@bluewin.ch)



## Méthode Feldenkrais®

Cours en groupe /

séances privées

1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> trimestres 2022

à Ste-Croix

[www.feldenkrais-yverdon.ch](http://www.feldenkrais-yverdon.ch)

## Mobilité du corps accrue

Plus d'efficacité et de mieux-être avec moins d'efforts !

L'expérimentation proposée par la méthode Feldenkrais® nous permet de découvrir à notre rythme et selon nos possibilités **de nouvelles options de mobilité adaptées à notre être dans toute son unité.**

Nous revenons peu à peu à un mieux-être et une fluidité de mouvement souvent perdus par notre vécu et nos habitudes.

Par là même, nous augmentons notre mobilité et notre efficacité en diminuant les efforts inutiles ou parasites !



Cet apprentissage conduit vers une liberté de mouvement nettement accrue, une image de soi valorisée et une qualité de vie améliorée.

## La méthode Feldenkrais®

est proposée sous deux formes complémentaires

### Prise de conscience par le mouvement (PCM)

#### En séance de groupe

Vous suivez à votre rythme et sans forcer des directives verbales proposant des mouvements généralement lents, ludiques, et le plus souvent inhabituels.

Il ne s'agit pas de répéter par la force des mouvements connus, mais de découvrir par l'attention bienveillante vos habitudes, puis de nouvelles possibilités plus fluides et plus simples, adaptées à votre corps dans toute son unité.

### Intégrations fonctionnelles (IF)

#### En séance privée

Ces intégrations sont souvent faites pour des personnes restreintes dans leurs mouvements ou souffrant de maux divers.

Mais votre intérêt peut avoir d'autres raisons, que ce soit pour mieux exercer vos activités favorites ou pour affiner la connaissance de votre répertoire sensoriel.

C'est une technique d'enseignement essentiellement non-verbale opérant par un toucher doux et précis. Vous pouvez vous laisser guider dans des mouvements vous permettant d'apprendre à faire de nouvelles distinctions sensorielles spécifiques et à les utiliser pour votre mieux-être.

*Aussi bien pour les séances individuelles que de groupe, des habits chauds et confortables sont vivement recommandés.*

## Le fondateur

d'une méthode plus actuelle que jamais

Bien avant que les recherches scientifiques ne confirment la **plasticité du cerveau**, **Moshé Feldenkrais** avait eu l'intuition de cette particularité humaine et l'avait placée dès les années 1950 au centre de toutes ses recherches.

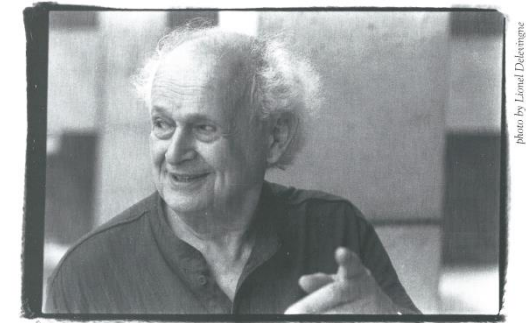


Photo by Lionel Deléme

En effet, le cerveau se reconfigure continuellement grâce à de nouvelles expériences vécues. Il peut ainsi créer de nouvelles possibilités de mobilité plus fluides et plus légères.

A tout âge, ce système dynamique peut être développé et affiné en expérimentant le mouvement non par l'effort, mais par l'attention qu'on y porte.

*« Plus de qualité dans le mouvement,  
c'est plus de qualité dans la vie »*

(Moshé Feldenkrais, 1904-1984, Docteur et chercheur en sciences physiques, ceinture noire de judo, visionnaire du mouvement)