



Atelier



Feldenkrais

à la Lenk

(Simmental, Oberland bernois)

*du lundi matin 26 juin
au jeudi matin 29 juin 2023*

*Obtenir des mouvements
plus aisés, plus ludiques,
toujours mieux adaptés
à ses besoins et envies personnelles*

L'expérimentation proposée par la méthode Feldenkrais permet à chacun/chacune de découvrir à son rythme, selon ses possibilités du moment, en portant une attention bienveillante aux mouvements sans rien forcer, que les options de mobilité peuvent s'améliorer avec moins d'efforts, plus de simplicité et d'efficacité, s'adaptant mieux à notre être dans toute son unité au moment présent.

Moshé Feldenkrais (1904-1984) qui parle de la plasticité du cerveau et du système nerveux déjà en 1948 dans un livre et ce qu'il a développé toute sa vie avec sa méthode – praticable pour tout un chacun - a été complètement confirmé par des études scientifiques actuelles – Norman Doidge, entre autres, lui consacre 100 pages dans un livre datant de 2012 !

Programme

L'atelier débutera par un **apéro** offert le **dimanche soir 25 juin à 18h00** si possible dans le jardin (ou à l'intérieur suivant le temps qu'il fera) de l'ancienne ferme rénovée où Elisabeth Hunziker, ma collègue et amie de la Lenk, habite, au **Simmendamm 3 à la Lenk**, une vieille ferme qui a été rénovée très belle.

Les **cours d'atelier** auront lieu dans une salle aménagée avec beaucoup de beauté dans cette ferme rénovée.



Forfait de 7 séances Feldenkrais

de **lundi matin 26 juin**
à **jeudi matin 29 juin 2023**



Séances le matin à 09h30 (env. 1 heure)
et contre le soir à env. 16h00 (env. 1 ½ heure)

Séances en français, Thérèse peut traduire en allemand si nécessaire.



La période proposée pour l'atelier est normalement la plus belle de l'année pour admirer les fleurs des Alpes. On peut bien les voir même en marchant très peu.



Animatrice de l'atelier :

Thérèse Weber, diplômée praticienne Feldenkrais
(avec régulièrement beaucoup de post-formations)

Participant(e)s :

Minimum 3, maximum 10, dans l'ordre chronologique des inscriptions

Hébergement :

Chaque personne a des attentes différentes pour l'hébergement, raison pour laquelle rien n'est prévu globalement.
Bien entendu, Thérèse – qui connaît passablement de possibilités d'hôtels – peut vous aider si vous le désirez.
Voici aussi les coordonnées de l'office du tourisme qui peut également aider :
Lenk Simmental Tourismus, 033/736.35.35 <https://lenk-simmental.ch/fr/>

Assurances :

à couvrir par les participant(e)s



Renseignements / Inscription :

À demander ou/et à adresser à **Thérèse Weber,**
Rue du Lac 24, 1400 Yverdon-les-Bains
079 / 255.47.74
therese.olivier@bluewin.ch
www.feldenkrais-yverdon.ch

et voici le formulaire à remplir et à transmettre à Thérèse :

Je m'inscris définitivement :

Atelier Feldenkrais à la Lenk du 26 au 29 juin 2023	Fr. 220.— prix forfaitaire pour l'atelier du lundi 26 au jeudi 29 juin Dès que je recevrai la confirmation, je paierai la moitié de ce montant sur le compte de Thérèse Weber : IBAN-Nr. CH88 8080 8009 2380 1400 1 (Raiffeisen) ou par Twint
Prénom et nom :	
Adresse complète :	
Tél. et adresse email :	

Date : _____ Signature : _____

À la fin des années 1940, Moshé Feldenkrais commença à décrire des processus de capacité d'apprentissage et de changement du cerveau de tout un chacune – aujourd'hui appelés « *plasticité neuronale du cerveau* ». Le cerveau humain modifie constamment ses voies nerveuses et s'adapte ainsi à de nouvelles circonstances, ce qui est confirmé de manière impressionnante par les découvertes scientifiques actuelles.

Feldenkrais parvint à ces idées révolutionnaires pour l'époque en faisant lui-même l'expérience de blessures que ses médecins ne pouvaient pas traiter. Il étudia son propre comportement en matière de mouvement et l'associa à son bagage scientifique de physicien. En outre, il puisa dans des sources telles que la recherche sur l'évolution, la cognition et le comportement, ainsi que la médecine, la psychologie, la pédagogie, l'anthropologie et la théorie des systèmes.

C'est ainsi qu'il développa la Méthode Feldenkrais qui porte son nom. Sa compréhension du mouvement en tant que base de toute action et activité humaine conduit à la reconnaissance que la vie est un champ d'apprentissage continu. Chaque personne peut l'expérimenter à sa manière.