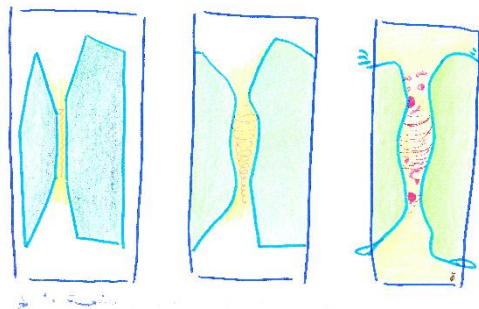


## Méthode Feldenkrais®

Cours de groupe proposés à :

### Ste-Croix

Salle de paroisse, av. des Alpes 6, au 1er



### Cours de groupe hebdomadaires

#### Jeudi matin de 09h45 pendant une heure environ

du (du 18.04 au 20.06, sans le 09.05)

9 x fr. 225.—

- Forfaits payables en début de période, possibilité de payer en acomptes.
- 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 matin à 09h00 et 10h45 et mercredi soir à 18h00)  
et à Yvonand (jeudi soir à 17h30)

#### Séances privées d'une heure

à Yverdon-les-Bains, rue du Lac 24, fr. 110.—  
ou peut-être chez vous

## 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 les possibilités de notre système nerveux et par l'attention bienveillante qu'on se porte à soi-même c'est d'abord pour de meilleures possibilités de coordination de 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 sens nettement mieux qu'il y a plus de 20 ans !

### Thérèse (Olivier) Weber

Praticienne 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 de groupe (PCM)

▼

♥ Séances privées (IF)

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

## Plus de mieux-être

et d'efficacité  
avec moins d'efforts !

L'expérimentation proposée par la méthode Feldenkrais® s'adresse à tout un chacun, à tout âge et en tout état d'être, pour améliorer la mobilité, diminuer les tensions et découvrir avec nettement moins d'efforts des améliorations importantes dans les activités les plus diverses de la vie.

Grâce à cette attention bienveillante et aux possibilités de la plasticité du cerveau, **des mouvements bien-faisants plus simples, plus efficaces, et adaptés à l'être dans toute son unité deviennent possibles.**



Par là même, les efforts inutiles ou parasites diminuent, et 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

### En séance de groupe

Prise de conscience  
par le mouvement (PCM)

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.

### En séance privée

Intégrations fonctionnelles (IF)

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.

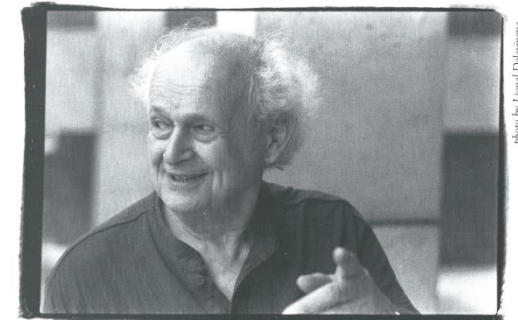
C'est une technique d'enseignement essentiellement non-verbale opérant par un toucher doux et précis. Vous pouvez vous laisser guider dans des mouvements vous permettant d'apprendre à faire de nouvelles distinctions sensorielles spécifiques et à les utiliser pour votre mieux-être.

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

## Présentation fondateur

d'une méthode  
plus actuelle que jamais

Bien avant que les recherches scientifiques ne confirment la **plasticité du cerveau**, **Moshé Feldenkrais** (1904-1984, physicien et une des premières ceintures noires de judo en France) avait eu l'intuition de cette particularité humaine et l'avait placée dès les années 1950 au centre de toutes ses recherches.



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)