

Stage Feldenkrais en résidence à Cusy (74), 5 jours du mercredi 18 au dimanche 22 juillet

Co-animé par **Blandine Wong**, praticienne Feldenkrais et **Jérôme Pisani**, metteur en scène et praticien Feldenkrais,

Renseignements et inscriptions au 06 68 74 23 12 ou leschants@libertysurf.fr



Devant le succès des années précédentes, nous prolongeons la formule d'un stage d'été **en y ajoutant un jour supplémentaire à la demande générale**, d'où la légère augmentation du prix du stage. Nous nous retrouverons de nouveau dans ce site merveilleux aux portes du massif des Bauges, au plus près de la nature : les jardins du Nant à Cusy, gîte et ferme biologique (20 km d'Annecy, 15 d'Aix les Bains) www.lesjardinsdunant.com.

Une grande salle lumineuse, une grande terrasse en bois pour travailler en extérieur avec vue sur les montagnes, des repas bio pour continuer à échanger dans une ambiance chaleureuse, la possibilité de loger sur place, des sentiers de randonnée au pied du gîte....

Et toujours deux praticiens aux petits soins pour vous accueillir et vous accompagner avec enthousiasme dans le partage et la bonne humeur ! **3H ou 6H par jour.**

Stage 1 : La dynamique terre-ciel, les appuis et la marche Horaires : 3h par jour de 10h à 13h sauf dimanche 9h30-12h30

Stage 2 : Réveillez vos sens.

Horaires : 3h par jour : Mercredi, jeudi, vendredi, samedi 17h-20h. Dimanche 14h30-17h30

Ces horaires peuvent être légèrement modifiés en milieu de stage sur une journée pour pouvoir permettre une sortie commune pour une marche ou un pique-nique au bord de l'eau selon la météo, l'état et le désir des participants.

Les deux stages sont complémentaires. Ils peuvent être pris séparément aussi.

Tarifs pour les stages (frais pédagogiques, location salle et pauses boissons) : 280 euros pour un stage de 12h (**235 euros si inscription avant le 15 avril**), 490 euros pour la formule complète de 24 h et le grand voyage Feldenkrais (420 **si inscription avant le 15 avril**). Tarif couple : 490 euros pour un stage (**420 si inscription avant le 15 avril**), 910 pour les 2 (**770 si inscription avant le 15 avril**).

Cf Repas, hébergement, conditions d'inscriptions ci-dessous.

Stage 1 : La dynamique terre-ciel, les appuis et la marche

Comment **laisser la force nous traverser** des pieds vers la tête sans la bloquer quelque part sur le trajet ? Comment retrouver de **la légèreté dans notre marche**, notre danse, notre façon de monter des escaliers ? Comment **mieux utiliser nos appuis dans nos mouvements** dans nos différentes activités sportives ou artistiques afin d'éviter fatigue, tensions et douleurs ? Chaque fois que nous initions une action, un mouvement dans le champ de gravité, il y a un transfert d'appui nécessaire. Comment prendre conscience de ses chemins d'appuis, jouer plus efficacement avec eux afin de **diminuer l'effort, répartir plus proportionnellement le mouvement et le rendre plus fluide plus harmonieux, agréable à vivre**. Comment mieux percevoir et mieux utiliser la transmission de la force à travers nos os et nos articulations ? Ce stage peut nous aider à retrouver un axe clair et à nous redresser, nous donner de la légèreté. Il peut permettre une plus grande aisance et une plus grande vitalité dans le mouvement à travers cet axe retrouvé. Les processus à l'œuvre dans les leçons proposées, répétés de façon régulière, peuvent aider à la prévention et l'amélioration de l'ostéoporose.

Stage 2 : Réveillez vos sens.

Le plaisir de vivre n'est-il pas lié au plaisir de sentir, entendre, goûter, toucher, bouger, voir les autres et le monde qui nous entoure ? Nos sens nous permettent de nous relier à l'environnement qui nous entoure et à nous sentir vivant à l'intérieur de nous. Dans ce stage, nous essaierons de réveiller nos sens, d'aiguiser notre perception pour mieux percevoir la richesse de notre présence au monde. Dans un environnement de montagne et de nature très agréable pour tous les sens, nourri d'une cuisine délicate et variée, nous alternerons séances de prise de conscience par le mouvement de la méthode Feldenkrais et expériences sensorielles dédiées spécifiquement au sens kinesthésique et au toucher mais aussi à la vision, à l'audition, à l'odorat et au goût. Nous pourrions toucher, goûter en aveugle ou les oreilles bouchées, émettre des sons ou écouter sans voir... C'est un stage plein de surprises, de sensations fortes et de rires assurés qui vous attend. Venez redonner du sens à vos sens ! Venez redécouvrir votre sensorialité, votre sensualité....

Les deux stages peuvent être pris séparément. Ils sont aussi construits de façon à résonner l'un avec l'autre.

La Méthode Feldenkrais

La Méthode Feldenkrais est une méthode d'apprentissage par le mouvement pour acquérir un meilleur usage de soi. **Elle s'adresse à tous ceux qui désirent tirer le meilleur parti d'eux-mêmes et se rapprocher de leur potentiel maximal**. Véritable exploration organique, la Méthode Feldenkrais permet d'affiner la connaissance de soi en mouvement **Elle rend possible une véritable aisance dans le mouvement, une efficacité avec un minimum d'effort**.

Elle permet aussi de réveiller l'imagination créatrice, la curiosité, la capacité d'adaptation. Elle aide à **gérer son stress et éliminer douleurs et tensions inutiles**. A travers des séquences de **mouvements lents, fluides, inhabituels et ludiques**, facilitant l'émergence de nouvelles perceptions, **vous découvrirez une meilleure qualité de présence et de mouvement**. Vous jouerez ainsi d'un corps plus disponible, sensible, libre et léger, prêt à s'exprimer et à agir avec plaisir.

Blandine Wong

Praticienne diplômée de la méthode Feldenkrais (Paris VII, 1998-2002), j'ai tout d'abord été ingénieur dans l'industrie pharmaceutique pendant une vingtaine d'années. Je donne des cours de groupe (prise de conscience par le mouvement) et reçois en séances individuelles (Intégration Fonctionnelle). Je travaille aussi bien avec des enfants que des adultes, tout public ou ayant des besoins spécifiques, à Chambéry et Aix-les-Bains. Je m'intéresse aussi à l'application du Feldenkrais au sport, et en particulier pour le golf. Je fais partie du groupe de praticiens "Feldenkrais des Savoie" qui organise des stages et des post-formations avec des enseignants de renommée internationale.

Jérôme Pisani

Praticien diplômé de la méthode Feldenkrais (Paris VIII, 2000-2004), je suis aussi formé au développement moteur du nourrisson (BMC). Je suis également metteur en scène et professeur de théâtre depuis 1995. J'enseigne dans différentes structures d'Ile de France et en province, auprès de différents publics (nourrissons, enfants, adultes, enfants ou personnes handicapées, personnes âgées, artistes, thérapeutes...). J'interviens ou suis intervenu également en entreprise, à l'école nationale de kinésithérapie de Saint-Maurice, à l'hôpital auprès de patients et dans la formation des personnels soignants. Depuis 2010, j'interviens dans le cadre des formations professionnelles (Paris 12, Paris 13, Paris City 1 et 2). Je reçois en séance individuelle (Intégration fonctionnelle) à Paris, Saint-Germain en Laye (78) et à Charenton (94). Toutes mes activités ont pour point commun le mouvement et la voix. Comment clarifier leur organisation, préciser leur image à l'intérieur de soi ? Comment aller vers plus d'efficacité en réduisant l'effort inutile, en se reconnectant à notre potentiel infini, en apprenant à apprendre ? Comment découvrir les relations de nos mouvements et de notre voix avec nos intentions, nos sensations, nos émotions, l'espace, l'environnement pour agir, danser, parler et chanter de façon authentique et s'exprimer plus librement avec les autres ?

Séances individuelles à tarif réduit pour les stagiaires :

50 euros la séance d'une heure en début de semaine précédant le stage ou le jour de la fin du stage. Les séances individuelles sont des séances sur mesure où le praticien découvre par le toucher vos sources de tensions musculaires. Il vous guide très délicatement vers des possibilités de mouvements nouvelles, sans effort, sans douleurs, vos tensions disparaissent. Vous vous sentez plus souple, plus détendu/e, vous respirez mieux, vous êtes plus en contact avec vous-mêmes, dans le moment présent.

Plus de renseignements sur la méthode : <http://www.feldenkrais-france.org>

Inscriptions au stage :

Envoyez-nous tout d'abord un mail à leschants@libertysurf.fr

L'inscription sera effective quand nous aurons reçu votre courrier et votre chèque d'arrhes. Les arrhes (100 euros pour 1 stage, 150 euros pour les deux) seront remboursées si le désistement a lieu plus de **deux mois avant le début du stage, c'est-à-dire le 15 mai.** L'ordre est au nom de l'association : **Les chants de Lames.**

L'adresse où envoyer le courrier : Jérôme Pisani 14 rue Victor Basch 94220 Charenton

Pour tout renseignement sur le stage, n'hésitez pas à nous appeler au **06 68 74 23 12**

Lieu du stage, hébergement, repas :

Les Jardins Du Nant, La Tropaz, 600 chemin du Pranant, 74540 Cusy
Annecy à 20 km, Aix Les Bains à 15 km. A 10 mn de la sortie autoroute.
www.lesjardinsdunant.com/

Pour tout renseignement sur le lieu et **réserver votre hébergement sur place si vous le désirez**, contactez Philippe Meyrieux au 04 50 52 52 53 / 06 08 07 45 36 et philippe.meyrieux@orange.fr

Tarifs pour un stagiaire : 21 euros la nuit, 7 euros le petit déjeuner, 16 euros le repas

Repas possible le mardi soir avant le stage.

Un minimum d'un repas par jour et par stagiaire est demandé.

