



# Stage Feldenkrais

Animé par Stéphane Zimmer

Prise de conscience  
par le mouvement

L'impossible devient  
possible,

le possible devient  
facile,

le facile devient  
agréable,

l'agréable devient  
élégant

**04 mai 2008**

**à BEAUVAIS (60)**

Centre sportif Léo Lagrange

Rue Louis Roger - de 9h00 à 17h00

Renseignements et inscriptions : Jean-François Lejeune  
09.53.19.19.81 / [ffwushu.crpicardie@gmail.com](mailto:ffwushu.crpicardie@gmail.com)

**TARIFS :**

- Licenciés FFWaemc : 5 €
- Non licenciés FFWaemc : 10€

*Possibilité de prendre un repas chinois sur place*



**Dimanche 04 mai 2008**  
**à BEAUVAIS (60)**  
**Centre sportif Léo Lagrange - Rue Louis Roger - de 9h00 à 17h00**



## Stage Feldenkrais

### Prise de conscience par le mouvement

**Animé par Stéphane Zimmer - diplômé d'état AMCI et PCM**

#### Méthode Feldenkrais

La méthode Feldenkrais a été créée par Moshé Feldenkrais, ingénieur et docteur en physique. Professeur de judo, il fut l'une des premières ceintures noires en France et en Europe.

Suite à un traumatisme au genou, Moshé Feldenkrais élabore une méthode pédagogique qui accorde une grande importance au mouvement. Pour lui, le mouvement est le moyen le plus accessible pour prendre conscience de soi. C'est par le mouvement que nos intentions se transforment en actions.

Le génie de Moshé Feldenkrais est d'avoir développé une méthode de d'apprentissage qui améliore l'image que nous avons de nous-mêmes.

#### Le type d'apprentissage

L'un des axes essentiels qui conduit ces séances c'est de créer les conditions favorables à l'apprentissage, à l'exploration et à la découverte. L'accent est mis sur la prise de conscience, l'attention, l'écoute, la lenteur, sur le fait de ne pas forcer. Ces conditions permettent d'explorer le mouvement sans tension et dans le confort et ainsi d'affiner sa capacité de sentir, de développer son sens kinesthésique.

L'objectif pendant ces séances est de porter l'attention sur le processus du mouvement, son organisation, sur le « comment on fait » plutôt que sur la performance, sur la réussite du mouvement, sur « le faire à tout prix ».

#### A qui s'adresse la méthode Feldenkrais ?

La méthode Feldenkrais s'adresse à toute personne qui souhaite mieux ressentir et habiter son corps, améliorer sa capacité de bouger, affiner la conscience de ses mouvements. Elle permet à tous de retrouver un bien-être au quotidien, de développer une meilleure qualité d'action et de mouvement, tant dans les tâches les plus quotidiennes que dans celles où une plus grande habileté est requise (arts martiaux, danse, théâtre, chant, sport...)



### **A RETOURNER (obligatoirement) A LA COMMISSION D'ORGANISATION AVANT LE 26/04/08**

**par mail : [ffwushu.crpicardie@gmail.com](mailto:ffwushu.crpicardie@gmail.com)** ou par courrier chez Jean-François LEJEUNE - 19 bis rue de l'Orangerie 60000 BEAUVAIS 09.53.19.19.81 - Libeller le chèque à l'ordre du : « **Comité régional Picardie de la FFWaemc** »

- Oui je m'inscris au stage Feldenkrais : M / Mme.....
- je suis licencié à la **FFWushu** et je règle une participation de 5 € x ..... = €
- je ne suis pas licencié à la **FFWushu** et je règle une participation de 10 € x ..... = €
- Oui je prends 1 repas chinois à 7,50 € x ..... = €
- Total** €

adresse.....

tél.:..... mail : .....

*Nota : l'essentiel de la pratique se faisant au sol sur tatami, il est conseillé d'apporter un drap de bain*