

# Post-Formation “Équilibre en mouvement: de l'harmonie à la confiance”

animée par Christine Barrat, Trainer de la Méthode Feldenkrais

organisée en collaboration avec Catherine Rosselet, praticienne Feldenkrais, Genève

3 jours, week-end du 27-28-29 novembre 2015  
à Genève

« Revisitez la Méthode Feldenkrais du point de vue de son efficacité remarquable pour entretenir et améliorer l'équilibre. Cette présentation s'appuie sur les recherches validées et publiées, qui mettent en valeur cet effet qui peut intéresser de nombreuses personnes, que ce soit au niveau individuel à travers une demande formulée en IF, à propos de la pratique en PCM ou à un niveau collectif, pour des structures d'accueil de personnes âgées, ou les personnels d'accompagnement...



Au programme:

- Répertoire de PCM, permettant de construire une série “Équilibre” à destination des personnes ayant perdu confiance dans leurs déplacements. Plus généralement, en prévention et entretien de la qualité et la variété des options concernant l'équilibre et la marche.
- Exploration d'une série de 10 leçons, l'analyse de leur structure, et des stratégies utilisées selon les critères de la Pédagogie de la Méthode Feldenkrais. Les adaptations possibles selon les besoins.
- Des paramètres variés seront explorés, stabilité, flexibilité, ajustement, ancrage, transmission...



- Transfert des leçons de PCM en IF, des pistes à explorer dans l'adaptation de leçons assis et debout.
- Rappel des notions théoriques, anatomiques, physiologiques en lien avec l'équilibre, des références, des sources pour ceux qui veulent aller plus loin.
- Des publications précises, documentées et validées par la communauté scientifique rendent plus légitime notre action auprès des groupes de personnes intéressées et facilite la communication auprès des structures d'accueil. « Équilibre et Méthode Feldenkrais, une efficacité scientifiquement démontrée » (voir l'article publié dans le Corpus 2015 Feldenkrais France).



Vous explorez sur vous-mêmes les tests internationaux employés pour évaluer les effets de la pratique de la Méthode Feldenkrais dans les publications, grâce aux paramètres mesurables et comparables.

Nous avons l'habitude d'analyser le mouvement d'un point de vue plus global, en observant l'harmonie du geste, la distribution, la fluidité de la transmission, la respiration... Nous ne changerons pas, mais nous pourrions adapter notre manière de communiquer avec les personnes qui ne connaissent pas la Méthode.

J'ai rassemblé pour ce thème les leçons les plus pertinentes pour leur efficacité immédiate et durable, sélectionnées par l'expérience de 25 années au contact du public. Afin de faciliter la transmission, je fournirai un résumé des PCMs, et les publications référencées. De même nous partagerons le matériel créé pendant le stage, vidéo, photos, écrits... »



Parcours de Christine Barrat :

« Ayant suivi la formation de Rome 1 (1988-1992) à la suite de mes études de kinésithérapeute, j'ai depuis développé une pratique avec le public dans la région d'Avignon et un enseignement en formations professionnelles pour kinésithérapeutes, danseurs, musiciens et bien d'autres domaines... depuis 2008 j'enseigne comme Assistante principalement dans les formations IFELD Lyon, j'ai reçu la certification de Trainer en juin 2014.

Ce qui me motive à enseigner en formation c'est le plaisir de voir les stagiaires évoluer, s'épanouir, prendre confiance et découvrir les multiples facettes de notre Méthode. Ce que j'apprécie le plus c'est la qualité de vie que nous nous offrons personnellement en continuant à pratiquer, à explorer, après tant d'années toujours avec curiosité et plaisir d'apprendre... »

[www.christinebarrat.fr](http://www.christinebarrat.fr)

Vous pouvez aussi :

retrouver sa page Facebook : Christine Barrat Trainer Méthode Feldenkrais,  
ou le groupe Facebook : Post-Formations avec Christine Barrat

## Informations pratiques

Le stage est ouvert à toute personne certifiée.

Le groupe sera de 16 personnes maximum. Les frais pédagogiques s'élèvent à 350 euros si le paiement est fait avant le 30 juin, et à 390 euros après cette date.

L'inscription définitive se fera dans l'ordre d'arrivée des paiements.

Veuillez remplir le bulletin d'inscription signé et le renvoyer soit par email soit par courrier à l'adresse indiquée.

Pour effectuer votre paiement,

Versez le montant dû sur le compte :

Crédit Agricole des Savoie libellé au nom de Rosselet Catherine 387 route de la Maison Blanche 74580 Viry ;

IBAN FR76 1810 6000 3434 1046 0705 066

ou envoyer un chèque à ce nom.

Lieu:

Studio Taiji Quan ,15 avenue des Tilleuls, Bât F, 1203 Genève

Horaires :

Vendredi 13h -19h

Samedi 10h -16h30

Dimanche 9h -14h30

Pauses repas libres.

Il est demandé de participer à l'intégralité du stage.

Matériel :

Si possible apportez un rouleau dur et deux petits (frite de piscine). Quelques mousses. Votre plaid pour le sol. Nous n'avons pas besoin de tables, mais nous travaillerons avec les tabourets, si vous venez en voiture apportez le vôtre.

Pour toute question concernant l'organisation, contactez :

[pofofero@hotmail.com](mailto:pofofero@hotmail.com)

Pour toute question sur le contenu du stage, vous pouvez contacter directement Christine Barrat:

par tel: +33(0)609593697 sms de préférence pour rdv téléphonique

par email à : [stages@christinebarrat.fr](mailto:stages@christinebarrat.fr)

# BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer à : [pofofero@hotmail.com](mailto:pofofero@hotmail.com) ou  
à Catherine Rosselet 387 route de la Maison Blanche 74580 Viry

Nom Prénom :

Adresse :

Email :

Tel fixe et portable :

Formation Feldenkrais initiale, lieu et date :

Je m'inscris à la post-formation "Équilibre en mouvement: de l'harmonie à la confiance"  
du 27 au 29 novembre 2015 à Genève.

Je paie ... euros sur le compte Crédit Agricole libellé au nom de Catherine Rosselet cpte IBAN  
FR76 1810 6000 3434 1046 0705 066 au Crédit Agricole des Savoie  
ou

Je joins un chèque de ... euros que j'envoie à Catherine Rosselet 387 route de la Maison Blanche  
74580 Viry.

Rappel : 350 euros pour une inscription avant le 30 juin, 390 euros, après le 30 juin.

En cas de désistement pour cause majeure (accident ou hospitalisation, ...) plus de 10 jours avant le  
début du stage, les 2/3 du montant vous seront remboursés. Après ce délai, il vous sera proposé de  
reporter votre inscription sur une post formation ultérieure.

Date et signature :

Pour la bonne organisation du stage, merci de cocher ci-dessous le matériel que vous apportez :

- ♣ gros rouleau dur
- ♣ petites frites
- ♣ mousses
- ♣ tabouret

Vous avez un logement à proposer ? À partager? Vous cherchez un hébergement?

Envoyez-moi l'info par email : [pofofero@hotmail.com](mailto:pofofero@hotmail.com) ou manifestez-vous en envoyant un mail au  
groupe que je vous communiquerai lorsque j'aurai reçu des inscriptions.