

“Équilibre en mouvement: de l'harmonie à la confiance”
avec **Christine Barrat, Trainer de la Méthode Feldenkrais**

3 jours, Week-end du 26-27-28 février 2016 - à Paris

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 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 facilitent 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...

- Informations pratiques -

Le lieu (à confirmer) : PARIS, (Studios Massaro 20 boulevard Voltaire. 75011 PARIS)

Horaires (à confirmer) :

Vendredi 13h/18h Samedi 10h/13 et 16h/20h30 Dimanche 9h/15h Pausas repas libres.

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 table, mais nous travaillerons avec l'élève sur une chaise et les praticiens sur un tabouret, si possible apportez le vôtre.

Nombre de stagiaires : 24 maximum

Frais d'inscription :

Adhérents de Feldenkrais-France :

- Tarif préférentiel, si inscription avant le 26 décembre 2015. Frais pédagogiques: 280€
- Tarif de base, si inscription après le 26 décembre 2015. Frais pédagogiques : 330€
- Tarif majoré, si prise en charge par un organisme de formation.
Frais pédagogiques :330€ + Frais de secrétariat : 90€ Total frais d'inscription : 420€

Non-adhérents à Feldenkrais-France :

- Tarif préférentiel majoré, si inscription avant le 26 déc. 2015. Frais d'inscription: 370€
- Tarif de base majoré, si inscription après le 26 déc. 2015 Frais d'inscription : 420€

à payer en deux chèques établis à l'ordre de Feldenkrais-France (arrhes : 30% encaissé un mois avant le stage et non remboursé en cas d'annulation après cette date, 70% encaissé le 26/02/2016)

Inscriptions : auprès du secrétariat de Feldenkrais-France (voir fiche d'inscription)

A propos de Christine BARRAT, nouvelle « trainer » française :

Elle a suivi la formation de Rome 1 (1988-1992) à la suite de ses études de kinésithérapeute. Elle a développé ensuite une pratique avec le public dans la région d'Avignon et un enseignement en formations professionnelles pour kinésithérapeutes, danseurs, musiciens et dans bien d'autres domaines... Depuis 2008, elle enseigne comme Assistante, principalement dans les formations



IFELD à Lyon-Avignon, puis Lyon. Elle a 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... ». C. Barrat.