

DANSE ET RYTHME

COURS HEBDOMADAIRES

Pessac Échoppes

Jeudi : 9 h 30 à 11 h

Pessac Sardine

Vendredi : 9 h 45 à 10 h 45
11h 00 à 12h 00

Renseignements et inscriptions

05 56 51 82 01 danseetrythme@gmail.com

Enseignante : Marie-José Bouton: 06 61 39 56 21
mj.bouton@sfr.fr mariejose.bouton@gmail.com
Praticienne certifiée membre de Feldenkrais™ France
www.feldenkrais-france.org

*A travers le mouvement, revivre l'évolution
de l'enfant que nous avons été.*



*« Pour être mieux, la première chose à faire
est de mieux se tenir dans l'espace
avec de bonnes postures à chaque instant
de notre vie... en position couchée, assise,
debout et en déplacement.*

*Plus la posture et les gestes sont détendus
et équilibrés, plus nous serons performants
et plus longtemps nous pourrons continuer
à être autonomes dans notre vie.*

*Une bonne posture du corps nous apporte
non seulement un bien-être physique prononcé,
mais également un état mental bien meilleur. »*

Docteur Thierry Hertoghe
Président de l'Association mondiale de médecine anti-âge



*« Si vous savez ce que vous faites,
vous pouvez faire ce que vous voulez. »*

Mosche Feldenkrais

« Connais-toi toi-même » Socrate

*« On ne peut rien enseigner à un homme,
On peut seulement l'aider à trouver la réponse
à l'intérieur de lui-même. » Galilée*

*« Fais du bien à ton corps pour que ton âme
ait envie d'y rester. » Maxime Amérindienne*

Ne pas jeter sur la voie publique



MÉTHODE FELDENKRAIS™

METHODE BONES FOR LIFE®

Travail corporel utilisant le mouvement.
Activité éducative et préventive,
bénéfique pour le corps et l'esprit, utilisant
la Prise de Conscience par le Mouvement™,
se pratiquant en séances collectives
ou en séances individuelles sur RV.

Pour qui ? :

pour tous, jeune ou retraité, sportif ou pas,
bien dans son corps ou pas.

Les bénéfices à en retirer :

Réduire les tensions, fatigues, douleurs.
Mieux respirer, se détendre.
Découvrir en pleine conscience
de nouvelles façons de bouger,
respecter plus son corps, nourrir son squelette.
Retrouver un fonctionnement plus efficace
et harmonieux, en améliorant :
la souplesse des articulations
la mobilité de la cage thoracique
la flexibilité de la colonne vertébrale.
Apprendre à mieux solliciter son squelette,
économiser plus ses muscles pour une pratique
sportive ou artistique plus performante.
Développer et enrichir l'image de soi.

MÉTHODE FELDENKRAIS™

Créateur : Mosche Feldenkrais 1904-1984



Israélien né en Ukraine
Docteur en physique
Il travailla dans le laboratoire
des Joliot-Curie à Paris.

Passionné de sport, dont le judo
(1^e ceinture noire de France)
et le football, il se blessa au genou.

Cet événement déclencha ses recherches sur le mouvement. Les médecins de l'époque l'avaient pratiquement condamné à l'immobilité, s'il ne se faisait pas opérer. Moshé Feldenkrais refusa l'opération et chercha à se guérir lui-même.

Il mit en commun ses connaissances de physicien, de biomécanique, d'arts martiaux complétées par des études de neurologie et de neuropsychologie.

Il élaborait pour lui-même des séances de travail corporel qui lui permirent de retrouver la liberté de ses mouvements, de renouer avec les impulsions nerveuses qui commandaient ces derniers et retrouva ainsi l'usage complet de son genou.

Il enseigna alors sa méthode: tout d'abord en Israël en 1969, puis en Angleterre et dans divers pays dont les Etats-Unis en 1977 et 1983.

Il créa une association, « The Feldenkrais Guild » pour regrouper les formateurs et les praticiens.

En 1992 il créa l'IFF : International Feldenkrais Federation

En France : les premiers praticiens ont créé l'Association Feldenkrais France en 1987, à Paris
www.feldenkrais-france.org



PESSAC

DANSE ET RYTHME

156 avenue Jean Jaurès
0556518201

danseetrythme@gmail.com

<http://danseetrythme.portailasso.pessac.fr>



Pessac Échoppes

156 avenue Jean Jaurès

Pessac Sardine

23 avenue Montesquieu

BONES FOR LIFE

ou "des os pour la vie"

Créatrice : Ruthy Alon



dans la mouvance de la **méthode Feldenkrais™** pour stimuler la force des os, les nourrir, solliciter son squelette de façon plus efficace et avec moins d'efforts.

Les os seront solides si nous menons une vie active et si nous sommes capables de faire face aux défis de la vie quotidienne, de pratiques sportives, artistiques.

Le but du programme :

Utiliser des mouvements dynamiques dont l'aspect fonctionnel implique une organisation de la colonne vertébrale telle qu'elle permette une transmission fluide et directe de la force, du sol au sommet de la tête.

Au centre de ce programme : la sécurité de la personne

Des mouvements dynamiques qui, circulant à travers l'axe du corps bien organisé, procurent du plaisir, incitent à bouger en toute sécurité et entretiennent un optimisme biologique.