



Méthode Feldenkrais® et Danse authentique

Avec Peggy Mousseau, danseuse, praticienne Feldenkrais®, éducatrice au développement moteur du nourrisson



Nous apprenons à ralentir, à diminuer l'effort pour mieux ressentir et à respirer plus librement. Nous cultivons le calme intérieur à travers le mouvement. Nous cultivons la confiance à travers des sensations corporelles agréables qui nous permettent de sortir de certains schémas moteurs ou émotionnels répétitifs et inutiles pour devenir plus réceptif à notre intuition et laisser notre créativité/vitalité prendre plus de place dans notre vie.

www.sensotempo.com

La méthode Feldenkrais® est une pratique d'éducation somatique qui consiste à renouer avec l'apprentissage inné du bébé afin de retrouver une plus grande liberté et de la légèreté dans nos mouvements :

Nous revisitons les mouvements primitifs pour lesquels notre système nerveux est fait et que nous avons oublié depuis que nous sommes sur 2 pattes.

Ces mouvements sont guidés sous forme exploratoire, chacun les découvre à son rythme, il n'y a pas à « faire bien » ni « faire comme mais simplement à ressentir nos os et les relations subtiles de la colonne vertébrale avec les côtes, avec le bassin, les chevilles, les omoplates, les clavicules, les yeux, la respiration ...

A partir de là, nous laisserons émerger une danse fluide et ancrée dans la terre comme un fleuve, nourrie de sensations kinesthésiques claires et de nouvelles possibilités créatives.

Cet espace de reliance ce avec soi et avec les autres sera approfondie par la pratique du mouvement authentique, une pratique de mouvement spontané avec les yeux fermés où l'on est à la fois bougeur et témoin, une plongée dans la profondeur de l'instant présent où se rencontrent les sensations du mouvement, les émotions les pensées et l'imaginaire... en musique et en silence en intérieur et en extérieur

ORGANISATION PRATIQUE :

Lieu : Espace Singulier, 26 rue Roger Martin du Gard, 60600 CLERMONT

Horaires : Début du stage le vendredi 14 mai à 14h fin du stage le dimanche 16 à 16h30

Tarif : 180 euros ou tarif réduit suivant les situations qui le nécessitent, me contacter à ce sujet.

Hébergement : 20 euros/nuit sur place en chambre de 3 ou bien chambre d'hôte individuelle non loin à 40 euros

Repas : préparés par les soins du groupe avec ce que chacun apportera

Réservations, inscriptions, renseignements : Peggy Mousseau /
peggymouss@gmail.com 06 22 07 12 49

