

Qui est Marie-Ève Archambault ?



L'Éducation somatique par la Méthode Feldenkrais

Pour améliorer :

- Posture et confort
- Coordination et équilibre
- Souplesse et respiration
- Stress, douleurs et tensions



Éducation somatique

Méthode Feldenkrais avec
Marie-Ève Archambault

En 1999, Marie-Ève a été victime d'un grave accident et elle a dû réapprendre à se mouvoir grâce à plusieurs approches, mais c'est la méthode Feldenkrais qui l'a particulièrement interpellée. Elle a peu à peu appris à se responsabiliser quant à sa réadaptation et à aimer l'autonomie, le pouvoir et la liberté que cette méthode lui a rendus. Ces apprentissages sont devenus une grande passion qu'elle souhaite maintenant partager.

Marie-Ève est professeure certifiée de la méthode Feldenkrais. Elle a suivi une formation de 4 ans à l'Institute for the Study of Somatic Education. Elle est membre de la Feldenkrais Guild of North America, de l'Association Feldenkrais Québec et du Regroupement pour l'éducation somatique.

« Rendre l'impossible, possible,
le possible, facile et le facile,
élégant » - Moshe Feldenkrais



Contact

Marie-Ève Archambault,
pratiquante de la Méthode Feldenkrais

info@edusoma.com
514.238.8841

www.edusoma.com

« Feldenkrais », « Méthode Feldenkrais », « Prise de Conscience par le Mouvement », « Intégration Fonctionnelle » sont des termes déposés.

membre de :



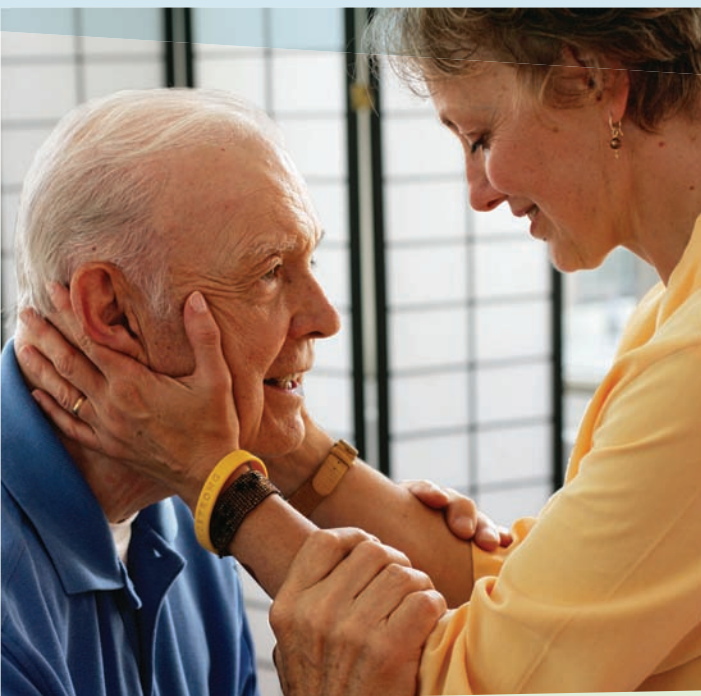
Association
Feldenkrais
Québec



Qu'est-ce que la Méthode Feldenkrais ?

La Méthode Feldenkrais est une forme d'éducation somatique, qui a pour intérêt l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'environnement. Tout en explorant des mouvements confortables, l'attention est guidée afin d'améliorer le fonctionnement global de l'organisme. Cette méthode permet de développer des façons plus efficaces de se mouvoir : elle éveille la curiosité et le plaisir d'être en action.

« Si l'on ne sait pas ce que l'on fait, on ne peut pas faire ce que l'on veut. » - Moshe Feldenkrais



À qui s'adresse cette méthode ?

Tous peuvent bénéficier de la Méthode Feldenkrais : jeunes, plus âgés, sportifs, personnes à mobilité réduite, artistes, musiciens, acteurs, danseurs... Que ce soit pour améliorer ses performances, amplifier sa créativité et préciser sa pensée, apprendre à gérer son stress ou ses douleurs chroniques, cette approche conduit à prendre conscience de ses habitudes et à choisir librement de les modifier.

Qui est le fondateur de la Méthode Feldenkrais ?

La Méthode Feldenkrais a été développée par le Dr Moshe Feldenkrais (1904-1984), ingénieur-physicien et adepte d'arts martiaux, pionnier du champ disciplinaire de l'éducation somatique. Blessé au genou, il a cherché des stratégies pour aller au maximum de ses capacités tout en déployant un minimum d'effort. Ses expérimentations et découvertes l'ont amené à cette approche d'éducation somatique, qu'il a enseignée à travers le monde.



Comment se pratique cette méthode ?

La Méthode Feldenkrais se pratique de deux façons :

EN INDIVIDUEL Intégration Fonctionnelle

Lors d'une rencontre individuelle, la leçon est personnalisée aux spécificités, intérêts et besoins de l'élève. En utilisant le toucher et la voix, le professeur guide l'élève dans l'exploration de différentes façons d'aborder un mouvement. L'élève est amené à prendre conscience de ses habitudes et à développer la capacité d'en sortir lorsque nécessaire. Les mouvements se font toujours en douceur, sans douleur et dans le respect des limites de chacun.

EN GROUPE Prise de Conscience par le Mouvement

En position assise, debout ou couché au sol, l'élève se voit proposer verbalement des variations de mouvement. L'attention est guidée afin de prendre conscience du processus pour éliminer toute action qui pourrait interférer avec l'intention. En explorant différents chemins pour accomplir une tâche, il devient alors possible de sortir de l'ornière creusée par nos habitudes, ce qui permet de bouger avec plus de souplesse et d'aisance. Les mouvements sont exécutés dans le confort et le respect de ses propres limites.