

Marie-José Bouton

Méthode Feldenkrais™ : Titre de praticien Feldenkrais obtenu en 2002

- découvre la méthode Feldenkrais™ en 1991 à travers des séances collectives et individuelles
 - Formation professionnelle suivie à Paris de 1998 à 2002 à Accord Mobile (directrice de formation Myriam Pfeffer). Cours dispensés dans le cadre de Danse et Rythme depuis 2000
 - A suivi de nombreuses post-formations, stages, ateliers de recherche :
 - . à Brive : Prévention des TMS (Troubles Musculo- Squelettiques) auprès de l'association CORPS « Prévention Santé par la conscience du mouvement »
 - . à Paris en 2009-2010 : Formation « Bones for life® » (des os pour la vie) de Ruthy Alon
- Stages Feldenkrais animés par François Combeau : Feldenkrais et voix
- . en Ariège auprès d'Ilana Nevill, praticienne Feldenkrais : utilisation de ballons gonflables comme supports, conducteurs de mouvement pour un meilleur lâcher-prise

Pour activité

La méthode Feldenkrais™ ou la prise de conscience par le mouvement™

Cette méthode d'apprentissage s'appuie sur le mouvement car il est le meilleur révélateur de notre façon d'être et d'agir. Elle ne requiert aucune expérience ou compétence particulière, se dispense en séances de groupe, guidées verbalement par le praticien qui propose aux participants d'effectuer des mouvements simples, variés, parfois inhabituels. Chacun explore, à son propre rythme, selon ses propres possibilités, les mouvements proposés et les sensations qui les accompagnent, dans une position confortable pour le corps et le système nerveux (le plus souvent, au début, couché ou assis)

Pour qui ? :

- Pour toutes les personnes, femme, homme, quel que soit l'âge, qui souhaitent trouver ou garder un meilleur usage de soi, une façon de bouger plus souple et plus harmonieuse
- Pour les personnes qui travaillent avec leur corps (danseurs, comédiens, chanteurs, sportifs...) :
la méthode développe des potentialités expressives, un imaginaire plus riche et créatif ainsi qu'une attitude de vigilance, une présence à soi et à ce que l'on fait pour mieux s'économiser et respecter son potentiel.

Pour quoi ? :

- Cette pratique est utile tant pour le corps que pour l'esprit. Elle procure bien-être articulaire, musculaire, détente, respiration mieux gérée. Chaque séance est l'occasion de ne penser qu'à ce que l'on fait, à soi-même, d'être pleinement « ici et maintenant ».

Pour liens possibles

Association Feldenkrais France : site internet : feldenkrais-france.org

Membre de l'association Education Somatique France