

## LA MÉTHODE FELDENKRAIS®

Portant le nom de son créateur, la méthode Feldenkrais considère le mouvement comme le meilleur révélateur de notre façon d'être et d'agir. Elle vise à améliorer la qualité de notre relation aux autres et à notre environnement.

Technique d'exploration de soi basée sur le mouvement et sa relation à l'espace, la méthode Feldenkrais conduit le participant à une meilleure conscience de ses gestes. Il apprend en particulier à diminuer l'effort, à observer ses habitudes corporelles et à repérer celles qui sont sources de tensions. En s'écartant des automatismes du quotidien, il dispose, petit à petit, d'un choix plus large de mouvements adaptables à toutes les situations et harmonise plus aisément intention et action.

La Méthode est enseignée de manière individuelle ou collective, les deux pratiques étant complémentaires l'une de l'autre.

Elle s'adresse :

- Aux personnes de tous âges qui cherchent à tirer un meilleur parti de leur potentiel physique et relationnel.
- Aux artistes qui souhaitent développer leurs potentialités créatives et gagner en présence.
- Aux sportifs, pour les aider à améliorer leurs performances tout en limitant les risques traumatiques.
- Aux personnes dont les possibilités motrices sont réduites ou qui ressentent des douleurs diverses.

*«Si nous ne savons pas ce que nous faisons, nous ne pouvons pas faire ce que nous voulons»*

Christine Pètre  
L'ESPACE DU MOUVEMENT

100, rue du Docteur Guichard 49000 Angers

Tél: 06 86 71 35 44

[espace.mouvement@orange.fr](mailto:espace.mouvement@orange.fr)

[www.espace-du-mouvement.com](http://www.espace-du-mouvement.com)



*« Ce que je recherche ce ne sont pas des corps souples, mais des cerveaux souples... ».*

# MÉTHODE FELDENKRAIS®

## CHRISTINE PÈTRE

Initialement artiste chorégraphique et pédagogue de la danse contemporaine (Conservatoires de Grenoble et d'Orléans, Centre National de Danse Contemporaine d'Angers...), elle est depuis une quinzaine d'années praticienne certifiée de la Méthode Feldenkrais. Elle s'est formée à Accord Mobile sous la direction pédagogique de Myriam Pfeffer et suit depuis, pour enrichir son expérience, l'enseignement de François Combeau dans le cadre de la formation continue. Elle dispense un enseignement sous la forme de séances individuelles et collectives pour tous publics. Elle conçoit et anime des formations en direction des personnels de la Fonction Publique Territoriale (C.N.F.P.T) dans les domaines artistique et culturel, santé et social, éducation et jeunesse. Elle travaille aussi dans le secteur médical (C.H.U d'Angers) et dans le champ social (C.A.F, Charte Culture et Solidarité...). Elle collabore également à des projets artistiques en accompagnant, avec les outils de la Méthode Feldenkrais, le travail de mise en scène et d'interprétation.

Christine Pètre  
L'ESPACE DU MOUVEMENT  
100, rue du Docteur Guichard 49000 Angers  
Tél: 06 86 71 35 44  
espace.mouvement@orange.fr  
www.espace-du-mouvement.com

L'ESPACE  
DU  
MOUVEMENT  
Christine Pètre

## MOSHÉ FELDENKRAIS

Né en Russie en 1904, il obtint son doctorat en sciences physiques à Paris avant de devenir l'assistant de Frédéric Joliot-Curie puis de Paul Langevin. Il est également connu comme l'un des pionniers du judo en Europe. Une blessure au genou va déterminer l'orientation de son travail : une recherche sur les relations entre le mouvement et son organisation dans le système nerveux. Il devient pour cela son propre champ d'exploration et crée sa méthode qui est le fruit d'une convergence entre découvertes scientifiques (sciences physiques, biomécanique et neurosciences) et traditions orientales (mouvement efficace, harmonieux, utilisant l'énergie minimale). La méthode distingue 4 parties constitutives de l'action – le mouvement, la perception, le sentiment et la pensée – qu'elle vise à réunir pour améliorer l'Image de Soi. Moshé Feldenkrais a consacré les trente dernières années de sa vie à transmettre sa pratique en Europe, aux Etats-Unis, en Australie et en Israël où il meurt en 1984. Aujourd'hui, de nombreux praticiens prolongent ses recherches et diffusent son enseignement à travers le monde.

*« Rien, à propos de nos schémas de comportement, n'est permanent, si ce n'est notre conviction qu'ils le sont ».*

MOSHÉ FELDENKRAIS

# ATELIERS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES

## SÉANCES DE PCM<sup>®</sup> (PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT)

Limités à 12 participants

Pendant les séances, le plus souvent allongés sur le sol, les participants agissent sur les indications verbales de l'enseignant qui en ne montrant jamais le mouvement sollicite la créativité et l'auto-apprentissage.

Ils sont invités à explorer et à interroger, par des mouvements lents, faciles et agréables, leurs habitudes corporelles et comportementales.

Ils trouvent ainsi progressivement des alternatives pour tendre vers plus de qualité, d'efficacité et d'adaptabilité dans la vie quotidienne.

**LUNDI : 12h30 à 13h30 - 17h30 à 18h30 - 19h à 20h**

*Cycle annuel de 26 ateliers : du 7 octobre 2019 au 8 juin 2020 \**

*\* A l'exception des congés scolaires (Zone B) et des jours fériés*

**MARDI : 12h30 à 13h30**

*Cycle annuel de 26 ateliers : du 8 octobre 2019 au 9 juin 2020 \**

*\* A l'exception des congés scolaires (Zone B), des jours fériés, des 12/11/2019 et 02/06/2020.*

**Lieu : Prieuré St Augustin 16, rue du Prieuré - Angers**

(accès en face du 49, rue Emmanuel Camus)

## SÉANCES INDIVIDUELLES

I.F.<sup>®</sup> (INTÉGRATION FONCTIONNELLE)

Elles répondent à une demande spécifique de la personne. Le praticien la guide par un toucher délicat et non intrusif. Il sollicite son attention sur les relations entre le mouvement et les perceptions qu'il occasionne. Il l'amène à observer sa manière habituelle de bouger et l'invite à découvrir d'autres façons d'agir en accord avec ses intentions et son environnement.

Sur rendez-vous auprès de Christine Pètre : 06 86 71 35 44



# WEEK-ENDS THÉMATIQUES

SAMEDI de 14h30 à 17h30

DIMANCHE de 9h30 à 12h30

24 & 25 AOÛT 2019

**Une marche légère, équilibrée et dynamique**

Lieu : studio le Chai à Rochefort sur Loire (49)

16 & 17 NOVEMBRE 2019

**Une voix qui a du corps : de la production à l'écoute du son**

*Co-animé avec Bénédicte Ragu, chanteuse et praticienne*

*de la Méthode Alexander*

Lieu : studio le Chai à Rochefort sur Loire (49)

# WEEK-END ANIMÉ PAR FRANÇOIS COMBEAU

*Praticien formateur de la méthode Feldenkrais*

13 & 14 JUIN 2020

**Aller de l'avant**

Lieu : studio le Chai à Rochefort sur Loire (49)

Document spécifique sur demande et en ligne sur [www.espace-du-mouvement.com](http://www.espace-du-mouvement.com)

# ATELIERS THÉMATIQUES

SAMEDI de 14h30 à 17h30

Lieu : studio de yoga & chant 31, rue Bressigny à Angers

21 SEPTEMBRE 2019

**Le train vertébral ; en éveiller les espaces articulaires pour plus de vivacité**

19 OCTOBRE 2019

**Libérer le port de tête pour une relation plus large et sensible à notre environnement**

14 DÉCEMBRE 2019

**Le visage : pour une expression authentique de soi**

18 JANVIER 2020

**Des mains libres et habiles support de notre faculté à créer**

15 FÉVRIER 2020

**Mobiliser l'espace thoracique pour une meilleure expansion pulmonaire**

14 MARS 2020

**Par les pieds, éveiller le soutien dynamique de l'action**

11 AVRIL 2020

**Le regard : le conduire sans tension d'un plan à l'autre de l'espace**



# FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Ces formations répondent à différents besoins dans de nombreux secteurs professionnels : artistique et culturel, médical, médico-social, éducatif et pédagogique...

Elles permettent aux professionnels d'acquérir de nouveaux outils pour développer la justesse et l'efficacité de leurs gestes techniques ainsi que leurs qualités relationnelles notamment en situation de transmission pédagogique ou d'accompagnement de très jeunes enfants ou de personnes dépendantes.

À titre d'exemples quelques intitulés de formations déjà réalisées pour des groupes ou des individuels :

- Le développement sensori-moteur du jeune enfant (0-3 ans), en retraverser les étapes pour mieux les accompagner (*Personnels des structures d'accueil : éducateurs de jeunes enfants, auxiliaires de puériculture, agents des P.M.I...*).
- La place du corps dans la relation d'aide et d'accompagnement des personnes âgées ou des résidents en foyers de vie ou en maisons d'accueil spécialisé. (*Personnels soignants et éducatifs, A.M.P, auxiliaires de vie...*).
- Gestes et postures du musicien et de l'élève (*Enseignants des écoles de musique*).
- La méthode Feldenkrais : outil d'enseignement pour la danse
- La méthode Feldenkrais pour le jeu théâtral

**CHRISTINE PÈTRE est déclarée comme prestataire de formation professionnelle  
auprès du Préfet de la Région Pays de la Loire sous le N°: 52 49 03093 49  
Son entreprise individuelle est référencée sur le DATADOCK**

Possibilité de prise en charge (AFDAS, UNIFORMATION, FIFPL...)



Christine Pètre  
100, rue du Docteur Guichard  
49000 Angers  
Tél: 06 86 71 35 44  
espace.mouvement@orange.fr  
N°SIRET : 482 032 414 00021  
www.espace-du-mouvement.com

***Pour toute demande particulière,  
contacter :***

Christine Pètre  
L'ESPACE DU MOUVEMENT  
100, rue du Docteur Guichard  
49000 Angers  
Tél : 06 86 71 35 44  
espace.mouvement@orange.fr  
www.espace-du-mouvement.com

## PARTICIPATION

ATELIERS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES (P.C.M.)  
345 € le cycle (*possibilité de joindre à votre inscription 3 chèques de 115 €*)

ATELIERS THÉMATIQUES  
48 € l'atelier

WEEK-ENDS THÉMATIQUES  
90 € le week-end

SÉANCES INDIVIDUELLES (I.F)  
55 € à l'unité  
200 € le forfait de 4 séances

