



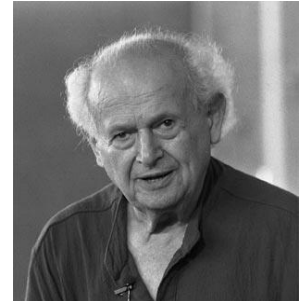
# Méthode FELDENKRAIS®

Lille

Avec Christine GABARD

**La Méthode FELDENKRAIS** est une approche corporelle globale de la personne qui élargit et approfondit l'image de soi. C'est un processus d'apprentissage astucieux qui porte le nom de son fondateur Moshe FELDENKRAIS.

Toujours simple, ludique et reliée à la vie quotidienne, elle est caractérisée par la mobilisation fine du corps, et vise à une plus grande autonomie de la personne. Elle conduit progressivement à améliorer l'ensemble de nos habitudes de mouvements afin de les rendre plus agréables, plus confortables et plus faciles.



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

## Contenu d'un cours :

On s'allonge sur le sol. Le praticien indique un mouvement à effectuer. Il ne montre pas, ne se pose pas comme modèle. Il incite chacun à observer sa propre manière de faire. Guidée par la parole du praticien, la personne porte son attention à tel endroit, sur telle articulation...et voyage à la découverte de sa propre organisation du mouvement. Puis le praticien propose différentes façons d'aborder ce mouvement : en mobilisant autrement les articulations concernées, en mobilisant chacune d'elles séparément, en variant les endroits où porter son attention, en faisant intervenir la respiration de différentes manières...etc.

Cette expérimentation est entrecoupée de pauses où l'attention de la personne est amenée sur le ressenti corporel, les changements qui s'opèrent : les membres qui s'allongent, les parties du corps qui deviennent plus présentes, les modifications de la respiration, les appuis au sol, le volume, le poids de certains membres...etc.

Ce dispositif d'apprentissage imaginé par Moshe Feldenkrais a pour objectif la prise de conscience du processus d'organisation du mouvement : « éclaircir le comment on fait ».

Par l'exploration, le plaisir, la découverte de potentialités nouvelles il s'agit de retrouver sa propre liberté d'agir d'une façon ludique.

Chacun peut attendre de ces séances **un effet dans la vie quotidienne :**

- une réduction des douleurs,
- une facilitation du mouvement,
- une meilleure dynamique d'action,
- une moindre fatigue, un meilleur équilibre,
- une meilleure compréhension de ses façons d'agir.

Elle s'adresse à tous sans limite d'âge et sans condition physique particulière. Les mouvements proposés n'exigent ni force ni souplesse particulière.

## Elle est très appréciée des

Pour comprendre et éliminer les douleurs liées aux gestes quotidiens exigés par les contraintes professionnelles ;

## Personnes Actives :

### Séniors :

Pour préserver leur mobilité, améliorer leur confort de vie et soulager les douleurs chroniques, retrouver le plaisir de bouger et bien bouger pour bien vieillir ;

### Artistes :

Parce qu'elle développe une adéquation entre l'intention et l'action et affine la coordination de nos gestes. Elle est l'occasion de faire l'expérience d'une large et riche palette de sensations et d'expressions de soi et ainsi de nourrir la créativité et l'expressivité pour une meilleure interprétation ;

### Enfants :

Rencontrant des difficultés motrices : recherche du moyen le plus simple pour aider l'enfant à sortir de l'impasse en favorisant le développement de son propre répertoire de mouvements.

Et comme rien ne remplace **l'expérimentation personnelle...** je vous propose :

## Des cours collectifs :

### - Le lundi de 14h à 15h

A l'espace WU WEI à Lille Fives – 227/11 rue Pierre Legrand – M° Marbrerie

### - Le lundi de 17h à 18h

A Frelinghien, Salle du Béguinage.

### - Le mardi de 18h à 19h

Au 188 à Lille – 1 rue Castiglione – M° Fives

### - Le jeudi de 18h à 19h

A la Mairie de St Maurice-Pellevoisin - M° St Maurice Pellevoisin



**Tarifs :** 250€ l'année (30 cours), 100€ le trimestre (10 cours), 12€ le cours – Adhésion annuelle : 10€

- **Autre cours le vendredi de 10h à 11h :** Proposé par l'OMACL au Local Jeune à Quesnoy sur Deûle  
Inscriptions auprès de Mme Cécile Cocherelle 03 20 78 91 63

## Des séances individuelles

Elles ont lieu à Marcq en Baroeul - Sur rendez-vous au 06 98 14 69 03 – Tarifs : 60€

**Les Stages et ateliers 2020/2021 :** Inscriptions et renseignements : [lespakerettes@yahoo.fr](mailto:lespakerettes@yahoo.fr)

### - Stage Feldenkrais d'une semaine :

Du 22 au 26 février 2021 à Lille Fives à l'espace Wu Wei. Horaires : 10h/15h. Tarif : 200€/180€ la semaine.

### - Stage week-end de **Clown et Feldenkrais** en collaboration avec **Muriel HENRY**:

\***Les 10 et 11 octobre 2020** à Lille Fives au 188, 1 rue Castiglione

Horaires : Samedi 13h/20h ; Dimanche : 10h/17h. Tarif : 160€

\***Les 28 et 29 novembre 2020** à Lille Fives à l'espace Wu Wei

Horaires : Samedi 13h/20h ; Dimanche : 10h/17h. Tarif : 160€

### - Stage week-end de **Voix et Feldenkrais** en collaboration avec **Cécile COGNET**

**Les 17 et 18 avril 2021** à Mouscron à la Grange

Horaires : 10:00-13:00 / 14:00-17:30. Tarif : 160€/140€

### - **Ateliers mensuels à Godewaersvelde**, Salle Rostand, 115 rue des Callicannes

Le mardi de 14h à 16h. Calendrier sur demande. Tarif : 150€/an ou 20€ par atelier. Adhésion annuelle : 10€

## Christine GABARD

Praticienne diplômée de la Méthode FELDENKRAIS

Comédienne et directrice artistique de la Compagnie Les Pakerettes.

C'est au cours d'un stage de clown à Bruxelles en 1997 qu'elle découvre la Méthode FELDENKRAIS.

De cette première rencontre elle revient métamorphosée : grandie, plus souple, enjouée, présente à l'entourage...



Elle s'inscrit alors aux cours hebdomadaires, stages et ateliers de Marie Cécile DELACHE à Armentières qu'elle suit pendant plusieurs années.

De plus en plus conquise par les bienfaits de la Méthode FELDENKRAIS autant dans son activité professionnelle que dans sa vie quotidienne, elle décide en 2009 de suivre la formation professionnelle (d'une durée de 4 ans) dirigée par Myriam PFEFFER à PARIS.

Elle prolonge sa formation par des sessions de post formation : avec Mara DELLA PERCOLA (spécificité de la 7<sup>ème</sup> cervicale) en 2012, avec Richard CORBEIL (la voix) en 2013 et Francesca White (« Réveiller le féminin » Conscience du plancher pelvien) en 2016. En 2018 et 2019 : Stages « Ta propre voix » avec C. Hommelsheim et W. Hofinger du « Roy-Hart-Work » et Stage avec Meital Blanaru : Fathum hight, danse qui utilise la Méthode Feldenkrais comme point de départ.



**Contact :**

Christine GABARD : 06 98 14 69 03  
[lespakerettes@yahoo.fr](mailto:lespakerettes@yahoo.fr)