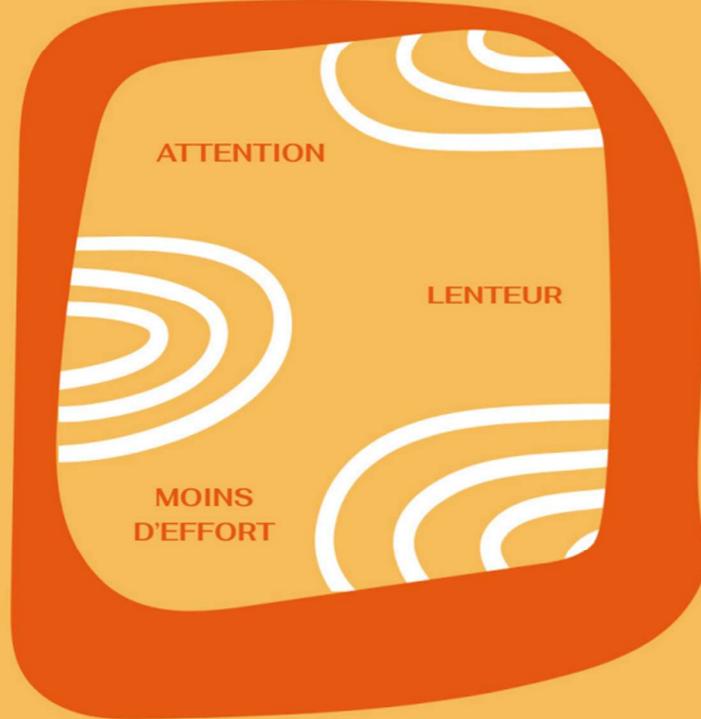


Basée sur une approche sensori-motrice, la Méthode Feldenkrais apprend à développer une meilleure organisation gestuelle et un usage de soi plus fonctionnel.



De petits mouvements en grands changements, mettez en route un processus durable pour bouger mieux et vivre mieux.

### EN PRATIQUE, LA MÉTHODE PERMET DE :

- **Solliciter des parties corporelles** qui n'étaient plus présentes dans vos schémas de mouvement.
- **Diminuer l'impact délétère** au niveau des articulations sursollicitées.
- **Transformer un usage de soi** fragmenté en un usage plus global.
- **Stimuler la proprioception.**
- **Réguler la nociception.**
- **Développer une plus grande mobilité**, une meilleure **coordination**, plus de **fluidité** et un **équilibre** plus sûr.

### LES APPLICATIONS EN SANTÉ :

- **en complément** de la rééducation en traumatologie, rhumatologie, neurologie
- dans des cas de **kinésiophobie**
- **en préventif** : troubles musculo-squelettiques, chutes, inflammations
- dans des contextes de **douleurs chroniques**
- **pour améliorer** : l'équilibre, la mobilité, la coordination, la posture, le tonus musculaire

### UNE APPROCHE INDIVIDUELLE ET SUR MESURE ADAPTÉE À VOS BESOINS

Stéphanie vous propose un accompagnement individualisé et sur mesure. Un format qui permet de définir en amont, le ou les thèmes cibles de chaque cours, à partir de votre demande ou de vos besoins. Un entretien préalable avec quelques mouvements et repères corporels, est nécessaire. Si besoin, un échange avec votre kinésithérapeute permet de compléter à bon escient, le contenu du programme.

Stéphanie vous guide oralement pour aller dans des mouvements doux, variés et inhabituels en éveillant la curiosité, la sensation et la conscience du corps. Aucun mouvement n'est montré, il n'y a rien à reproduire. De bout en bout elle privilégie la qualité du mouvement, la découverte de la facilité plutôt que la poursuite d'un « coûte que coûte ».

Dans un **premier temps** vous prenez conscience, à votre rythme, des différentes parties de votre corps dans l'espace et des habitudes à vous mouvoir en lien avec l'environnement. A travers des variantes, vous sentez des nuances de plus en plus fines et subtiles.

Dans un **deuxième temps**, vous apprenez de nouveaux schémas de mouvements pour étoffer votre répertoire habituel et à terme obtenir un usage de soi plus efficient en intégrant le mouvement dans la globalité du corps.



**COURS INDIVIDUEL**  
de prise de conscience par la mouvement

1h 45€

**PROGRAMME INDIVIDUALISÉ**  
1 mois pour renouer avec le mouvement \*

4x1h 150€

### DÉROULÉ DU PROGRAMME

Entretien préalable (30min)

SEMAINE 1 Cours 1 1h

SEMAINE 2 Cours 2 1h

SEMAINE 3 Cours 3 1h

SEMAINE 4 Cours 4 1h

Bilan et projection (30min)

\* Une série de 4 séances est répartie sur 1 durée maximale d'1 mois suivant la demande et la disponibilité. Après chaque séance, un retour d'expérience est fait pour orienter la suivante. C'est donc un processus dynamique qui se construit par itération. Un bilan partagé est fait à l'issue du dernier cours.