

# moments FELDENKRAIS

Ghyslaine Vaysset, *cours et stages de Feldenkrais™*



*Davantage de souplesse et d'équilibre, moins de douleurs !*

**Venez essayer la méthode Feldenkrais™ !**

Étudiants, adultes travaillant dans des positions contraignantes (debout, devant l'ordinateur), personnes âgées, sportifs, musiciens, toute personne voulant améliorer sa façon de bouger au quotidien (jardinage, course à pied, natation...), ou récupérer après une blessure ou une opération, découvrez la méthode Feldenkrais™ !

## C'est quoi la méthode Feldenkrais™ ?

Différente d'une gymnastique, la méthode Feldenkrais™ est **une approche systémique pour tous qui invite chacun à améliorer ses gestes, à modifier ses habitudes de mouvement pour un mieux-être**. Il ne s'agit pas d'apprendre le bon mouvement, mais d'**apprendre à utiliser le mouvement** pour explorer les schémas de coordination, de respiration, d'action qui sont à la base de nos comportements. Les mouvements sont issus de notre évolution en tant qu'espèce et du développement moteur de l'enfance.

Sont explorés des processus tels que s'asseoir, se lever, se baisser, pousser, tirer, rouler, se tourner, marcher...

## Les bienfaits de la méthode Feldenkrais™ :

- la souplesse, l'équilibre, la fluidité des mouvements ;
- l'amélioration de la connaissance de son corps (image de soi) ;
- une détente profonde ;
- le soulagement des maux tenaces ;
- une meilleure concentration générale ;
- une amélioration des mouvements de la vie quotidienne.

Cours et stages de Feldenkrais™ avec Ghyslaine Vaysset  
à Toulouse et à proximité, en présentiel ou visioconférence.

Renseignements et inscriptions :  
**06 21 87 03 85 – [moments-feldenkrais.com](https://moments-feldenkrais.com)**

## Les cours collectifs :

Des mouvements faciles, parfois lents, parfois plus dynamiques, allongé sur le sol, assis, parfois debout.

**Guidé par la voix du praticien, vous rentrez dans une boucle d'écoute : j'agis, je perçois.** Chaque mouvement peut être répété et étudié dans ses différentes composantes.

Par l'attention portée aux sensations, **vous pouvez vous libérer des schémas de tension, ressentir comment les différentes articulations et muscles sont impliqués.** Sans imitation ni modèle, l'intention est au cœur du processus, la praticienne questionne vos manières de faire pour plus de clarté et moins d'effort.

## Bouger plus efficacement avec moins d'effort :

Vous goûtez le mouvement tel un enfant qui découvre son potentiel d'action. L'expérience kinesthésique vous apporte **un équilibre profond** qui s'installe dans la durée car tout de vous-même est engagé : **positions dans l'espace, déplacements des segments du corps dans l'espace, senti du squelette, absence d'effort...**

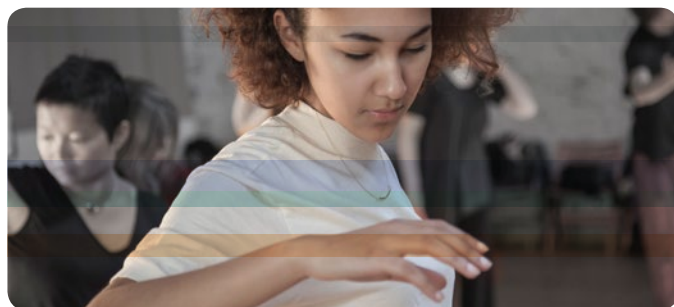
Vous pouvez obtenir une meilleure compréhension de la manière dont ces éléments fonctionnent ensemble pour former **un schéma harmonieux de mouvement que vous pouvez utiliser au quotidien.** Votre répertoire de postures et de mouvements s'enrichit et s'élargit.



**Le créateur de la méthode, Moshé Feldenkrais,** a d'abord élaboré ce processus pour lui-même.

Gravement blessé au genou, le corps médical ne parvenant pas à l'aider à récupérer la fonction de son articulation, il a fait la synthèse entre une approche scientifique (il était physicien docteur es-science) et sa passion pour les arts martiaux (ceinture noire de Judo, il a participé à l'introduction de celui-ci en France).

De sa formation de physicien, il tire une conception du corps comme réalité physique, des poids et des masses organisées dans l'espace, un jeu de forces pour être debout et se mouvoir. De sa formation au Judo, il tire une conception du mouvement efficace et harmonieux, utilisant l'énergie minimale.



Photographies : Robert Golden, Graphisme : Yann Febvre.

**Ghyslaine Vaysset, votre praticienne :** *je souffrais de maux de dos chroniques dus à un accident et à ma posture de travail devant l'ordinateur.*

*J'ai pris des cours et suivi de nombreux stages de méthode Feldenkrais™ pendant de nombreuses années, elle m'a apporté tellement de mieux-être*



*physique et psychologique qu'il m'est paru évident de me former pour l'enseigner à mon tour et participer à une diffusion plus large de cette approche unique prenant en compte l'être dans sa globalité et s'appuyant sur notre faculté à apprendre de nous-même et par nous-même.*

momentsFDK

Cours et stages de Feldenkrais™ avec Ghyslaine Vaysset  
à Toulouse et à proximité, en présentiel ou visioconférence.

Renseignements et inscriptions :

06 21 87 03 85 – [moments-feldenkrais.com](https://moments-feldenkrais.com)