



Mise à jour du 12/12/2023

Développer son Potentiel Professionnel avec la Méthode Feldenkrais™, le Body-Mind Centering® et la Technique Alexander®

Durée : 35 heures sur 5 jours consécutifs.

Public visé - Toute personne souhaitant développer son potentiel physique ou mental, en situation professionnelle.

Prérequis : être en activité ou en reconversion professionnelle.

Les Formatrices :

Marie-Laure DEPLAIX, Professeure certifiée de Technique Alexander®,
Dominique NOEL, artiste chorégraphique, enseignante certifiée de Body-Mind Centering®,
Sonia ONCKELINX, artiste chorégraphique enseignante certifiée de la Méthode Feldenkrais™.

Objectifs :

- Découvrir et expérimenter les spécificités des trois pratiques somatiques : la Technique Alexander, la Méthode Feldenkrais et le Body-Mind Centering.
- Comprendre et identifier la singularité de ces trois pratiques ainsi que leur complémentarité pour être capable d'en intégrer les outils dans son activité professionnelle.
- Identifier ses habitudes afin d'améliorer son potentiel mental et physique dans l'exercice de sa profession.
- Acquérir des outils pratiques et organiser sa récupération pour réguler son stress, gérer ses efforts et ainsi trouver une réponse adaptée face à une situation difficile.

Contenu :

Jour 1. Découverte du processus d'apprentissage propre à la pédagogie de la méthode Feldenkrais à travers plusieurs leçons de Prise de Conscience par le Mouvement. Repérage des informations sensorielles reflétant l'image de soi présente au départ, notion de « scanning ». Utilisation d'un mouvement de référence permettant l'observation, tout au long de la leçon, des effets de l'expérimentation. La "leçon" : processus d'exploration guidée, fondée sur la capacité du système nerveux à s'auto-réguler et à élaborer de nouveaux schémas moteurs dans le champ de la gravité. Raffinement de la sensibilité kinesthésique et proprioceptive. Développement de la motricité : coordination, initiation, orientation, distribution du mouvement. Auto évaluation finale des changements dans l'organisation globale de soi.

Jour 2. Découverte de la technique Alexander®. Exploration des principes de base et des concepts qui définissent la technique Alexander : conscience de soi, tensions physiques et mentales, schéma corporel, relation Cou-Tête-Dos, principe d'inhibition, rôle de la pensée et "directions", perception sensorielle, force de l'habitude, détente et tonicité : "repos actif", trac et anxiété, concentration, sonorité, gestuelle, présence, écoute. Retour sur l'expérience de la journée et mise en lien avec sa pratique artistique.

Jour 3. Découverte du Body-Mind Centering créé par Bonnie Bainbridge Cohen. Prise de conscience des systèmes du corps (squelette, muscles, organes, fluides...) par la visualisation, l'imaginaire, le mouvement, le toucher et la voix, chacun en lien avec un état mental ("mind"). Explorations guidées vers un processus d'incorporation dit « embodiment ». La notion du "Contenant et Contenu". Observation, soutien au changement, ancrage, régulation de la relation à soi et au monde.

Jour 4. Retours et partage sur l'expérience des trois premiers jours. Trois ateliers successifs dans les 3 pratiques sur le thème commun de la RESPIRATION. Histoire personnelle de FM Alexander à propos de la respiration et de la voix, "cartographie", expérimentations et explorations. Identifier les différentes zones de la respiration. Exploration du "Ah chuchoté".
Feldenkrais : 2 leçons sous deux angles différents : Comment l'exploration des mécanismes respiratoires peut améliorer le mouvement? Comment, à l'inverse, une meilleure organisation motrice peut influencer la qualité de la respiration ?
Body-Mind Centering : différencier la respiration interne "cellulaire" et la respiration externe "les poumons". Le rôle des diaphragmes. Travail sur le toucher.

Bilan de la journée sur la RESPIRATION. Mise en commun des expériences de chacun sur les ateliers du jour. Quels liens avec sa pratique professionnelle ?



Jour 5. Trois ateliers successifs dans les 3 pratiques sur le thème commun de l'EQUILIBRE DYNAMIQUE.

Body-Mind Centering : exploration des réflexes et du système ligamentaire pour découvrir la notion de *tenségrité* : tension et intégrité.

Feldenkrais : recherche de ce point d'équilibre (postural, mental, gravitaire) à partir duquel toute direction est possible – à l'inverse d'une posture figée.

Alexander : permettre les adaptations permanentes nécessaires pour être en équilibre dans toutes les situations.

BILAN de la journée sur L'EQUILIBRE DYNAMIQUE, mise en commun des expériences de chacun.

Moyens pédagogiques et modalités de réalisation :

Formation exclusivement en présentiel.

Ateliers de pratique : expérimentations et explorations guidées.

Analyse et mise en mots des notions vécues et observées.

Travail en petits groupes et à deux pour restitution d'expérience.

Alternance des interventions des formatrices d'une séquence à l'autre.

Moyens techniques, équipements et environnement technique de la formation :

Studio de danse chauffé/climatisé 110 m2 équipé d'un plancher, aéré et lumineux. Espace cuisine, vestiaire, wc, cour intérieure, zone d'accueil. Equipement : Sono, vidéoprojecteur, piano, chaises, coussins, tables, tapis de gymnastique, squelette, ballons Pilates. Paper-board et Vidéo-projecteur.

Modalités d'évaluation :

Evaluation «formative» par les formatrices tout au long de la formation :

- Mises en situation pédagogique avec le groupe
- Restitution de l'expérience pratique par une prise de parole individuelle
- Dispositif à 2 sous forme d'échange minuté pour une restitution synthétique au groupe

Auto-évaluation :

- Restitution écrite, individuelle.

Evaluation par l'organisme :

- Analyse des pré-requis à l'entrée en formation
- Questionnaire de satisfaction à la fin du dernier jour de formation
- Evaluation des acquis en sortie de formation.

Accessibilité :

Formation accessible à tous sous certaines conditions, nous contacter pour évoquer les adaptations qui sont possibles.

Délai d'accès :

Entre 6 semaines et 2 mois.

Contact administratif :

La Coop des Arts - Studio la Nef : 15 bis rue Lamartine 34000 Montpellier

Service Formation : magda.formation@studiolaneff.com - 06 11 07 80 96

Accueil Général : 07 66 10 18 23

Prix de la formation :

920€ net de TVA