

# Moshé Feldenkrais

Né en 1904 en Russie, il obtint son doctorat en physique à Paris avant de devenir l'assistant de Joliot-Curie puis de Paul Langevin.

Pionnier du judo en France et en Grande-Bretagne, Moshé Feldenkrais réalise la convergence entre la culture traditionnelle orientale et les dernières découvertes de la science moderne.

À la suite d'un traumatisme grave au genou et grâce à ses connaissances scientifiques très étendues, il a élaboré sa méthode: à partir du mouvement et de son application dans l'image de soi, il fait appel aux quatre parties intégrantes de l'action - le mouvement, la sensation, le sentiment, la pensée - dans une unité de fonctionnement.

Décédé en 1984, il a consacré les trente dernières années de sa vie à enseigner sa méthode en Israël, aux États-Unis et en Europe.

*“ Tout être humain règle ses comportements et agit d'après l'image de soi ”*

Moshé Feldenkrais



## *Horaires PCM :*

Lundi.....10H30 Cluny  
14H45 Châlon/Saône  
Mardi.....12H30 Dijon  
Jeudi.....12H30 Châlon/Saône  
Vendredi....11H00 Massilly

## *Contact :*

*Nathalie Etievant-Michel*  
06 85 80 04 92

*Association : “Petit à petit”*  
*nathalie.etievant@wanadoo.fr*

# La Méthode Feldenkrais®

*Pour un mieux-être  
au quotidien*



*“ L'impossible devient possible; le possible devient facile; le facile devient agréable, l'agréable devient esthétiquement juste pour soi ”*

*Moshé Feldenkrais*

# La méthode Feldenkrais®

C'est une méthode originale d'éveil, de développement personnel et somatique, d'adaptation fonctionnelle élaborée par Moshe Feldenkrais.

Elle s'appuie sur les mêmes processus sensorimoteurs qui organisent le système nerveux de l'enfant que ceux qui chez l'adulte entretiennent et en restaurent les fonctions.

Elle favorise la possibilité de conserver la souplesse de corps et d'esprit, de se découvrir de nouvelles aptitudes tout au long de la vie.

C'est un processus d'apprentissage basé sur le mouvement qui mobilise le potentiel humain et qui est accessible à tout le monde : enfants, adultes, femmes enceintes, artistes, sportifs et même aux personnes limitées dans leurs mouvements ou handicapées.

Se pratiquant à tout âge, cette méthode permet entre autre :

- D'augmenter son aisance dans le mouvement
- D'améliorer son geste avec grâce et efficacité
- De se libérer du stress du mal de dos et de ses douleurs.

# Sa pratique

## PCM : Prise de conscience par le mouvement

Les leçons collectives de prise de conscience par le mouvement (PCM) se déroulent dans un climat de confiance privilégiant un mode d'exploration des mouvements du corps sans efforts et sans douleurs. La prise de conscience de nos habitudes améliore notre manière de sentir, de penser, de bouger, d'agir. Les limitations et les douleurs installées au cours de l'histoire individuelle s'estompent progressivement. La méthode est exercée par des praticiens certifiés selon des normes internationales.

## IF : Intégration fonctionnelle.

Leçon individuelle ou IF (intégration fonctionnelle), le praticien propose à son élève par son toucher des mouvements afin de lui permettre de découvrir d'autres schémas d'action parfois plus judicieux (plus économiques ou moins traumatisants). Ceci afin de pouvoir se mouvoir, rester assis sans fatigue, marcher avec aisance, améliorer un geste spécifique tant dans les mouvements du quotidien que dans les sports de toutes sortes et activités artistiques de tous ordres (musiciens, chanteurs, danseurs).

# Nathalie Etievant-Michel

Praticienne diplômée de la Guilde Internationale Feldenkrais, et membre de l'Association Française des Praticiens de la méthode Feldenkrais®.

Ex danseuse de la Cie d'Edward Cook (USA), formée au centre National de Danse contemporaine d'Angers et professeur en Conservatoire, elle doit brutalement arrêter sa carrière suite à un traumatisme au genou.

Après de longs mois de rééducation sans résultats, tout en étudiant les relations humaines elle explore d'autres techniques.

Passionnée par la science du mouvement et par le mouvement lui-même qui est matière à vivre, à se connaître et à s'engager dans notre relation au monde elle découvre la méthode Feldenkrais® et décide de faire sa formation en 1996 dirigée par Myriam Pfeffer.

Actuellement elle enseigne la méthode Feldenkrais® sous forme de séances hebdomadaires de groupes (P.C.M.) ou de stages, ainsi qu'en pratique individuelle (I.F.) en France et à l'étranger. Elle anime des ateliers bébés-parents et elle est aussi accompagnatrice de fin de vie.