

# Feldenkrais, l'intelligence du corps

## Danses en cercle, danses d'harmonisation

**1 mercredi sur 2 en alternance chaque mois de 18h30 à 20h**

**avec Antoinette Waroquy,**

*praticienne Feldenkrais certifiée, chorégraphe, formatrice*



**Salle L'escale- 34 rue des Chênes-76400 Saint Léonard  
(D925)**

**Tarifs : 52 € les 6 cours/ trimestre, 30 € les 3 cours/ trimestre,  
12 € le cours isolé**

*1ère séance d'essai Mercredi 26 Septembre, un peu de chaque  
pratique. A 18h30 : Feldenkrais, et à 19h15 : Danses en cercle !*

*Participation libre (frais de salle)*

**Dates des soirées Feldenkrais : 3 Octobre, 7 Novembre, 5  
Décembre 2018, 9 Janvier, 6 Février, 13 Mars, 10 Avril, 15 Mai, 5 Juin  
2019.**

**Dates des soirées Danses : 17 Octobre, 21 Novembre, 19  
Décembre 2018, 23 Janvier, 27 Février, 27 Mars, 24 Avril, 22 Mai,  
19 Juin 2019.**

**06 70 02 73 77 / [awaroquy@netc.fr](mailto:awaroquy@netc.fr) / [www.lecorpscreatif.com](http://www.lecorpscreatif.com) ➡**

## La méthode Feldenkrais...

« Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez » *Moshe Feldenkrais (1904-1984), créateur de la méthode, chercheur physicien, maître judoka, et passionné de neuro-sciences.*

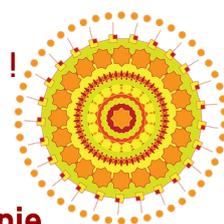
Dos douloureux, tensions dans les épaules, mâchoires serrées...certaines habitudes sont nocives pour nous, mais en avons-nous conscience ? Comment les changer sans se contraindre ? **L'approche Feldenkrais permet de désamorcer en douceur ces habitudes qui entravent nos mouvements.** Pour retrouver l'état de souplesse, d'exploration et de « plasticité » du cerveau d'un jeune enfant en train d'apprendre à marcher...(ou de s'en rapprocher !)

**Comment ?**

**Au sol, assis ou debout :** on explore de nombreux **nouveaux choix** de mouvements, inhabituels parfois, en pleine conscience des sensations qui les accompagnent. **De nouvelles connexions neuronales se créent.** Tout en douceur, sans corriger, **sans jugement**, juste avec curiosité, en détente. On joue avec le poids, les appuis, la force dynamique à travers le squelette et les chaînes musculaires. Alors au fil des séances, on retrouve une **liberté articulaire, aplomb et légèreté à la fois**, l'immense plaisir de bouger sans efforts inutiles ! **Les gestes quotidiens deviennent plus efficaces**, on habite mieux notre corps, la respiration s'assouplit : l'intelligence du corps est réveillée !

### Les Danses en cercle, danses d'harmonisation

Dynamiques et joyeuses ou lentes et méditatives, ces danses traditionnelles et contemporaines en provenance du monde entier nous emmènent en cercle, spirale, étoile, lignes, serpentins, vagues, comme un mandala en mouvement ! **Avec des gestes universels, simples et symboliques**, elles nous relient à la terre, au cosmos, aux rituels de la vie humaine.



S'enraciner, s'élever, célébrer, offrir, recevoir, ressentir la **vitalité et l'harmonie** qui nous traversent. Présence décuplée à soi-même, aux autres et à l'espace...la joie de danser ensemble ne nécessite aucune expérience préalable en danse .

**Antoinette Waroquy** Praticienne Feldenkrais certifiée , chorégraphe, formatrice.  
**Séances individuelles d'Intégration Fonctionnelle sur rdv**



06 70 02 73 77 [awaroquy@netc.fr](mailto:awaroquy@netc.fr) [www.lecorpscreatif.com](http://www.lecorpscreatif.com)