



SE RE-METTRE EN DANSE à 50 ans et plus

Les «matériaux dansants» puisent dans le bagage de l'expérience riche et multiple que chacun de nous, sans être danseur pour autant, accumule au fil de sa vie. Le mouvement devient dansé car renouvelé, recréé par une façon différente d'y porter le regard, l'apprentissage d'outils nouveaux.

Expression d'un langage révélant peu à peu l'espace, la perception du temps, les objets, dialoguant avec la musique ... autant de partenaires de jeu, aidants et stimulants.

Des temps de recherche, d'improvisation et de construction permettent d'élaborer son propre chemin, souvent croisé par celui des autres, et de l'inscrire chorégraphiquement dans un lieu et un temps donné.

Mardi 10h00 - 12h00

Studio la Nef

15 bis rue Lamartine-Montpellier centre
Quartier Méditerranée - 5 min à pied de la gare, tram L1 et L3



Sonia ONCKELINX

Danseuse - Enseignante en danse DE
et pédagogue du mouvement,
certifiée de la méthode Feldenkrais™

 Le-temps-dun-mouvement

 letempsdunmouvement.jimdo.com

Association «Le temps d'un mouvement»
Siret : 533 892 659 000 12



 **METHODE FELDENKRAIS™**

 **EN EQUILIBRE «des pieds à la tête»**

 **SE RE-METTRE EN DANSE à 50 ans et plus**

A Montpellier

 STUDIO LA NEF

Centre ville. 15 bis,
rue Lamartine 34070 Montpellier -
Quartier rue de la Méditerranée - Gare

 MAISON POUR TOUS

Marcel Pagnol
MAISON POUR TOUS Marie Curie

 MJC

Castelnaud le Lez

A Sète

 Le P'tit Denfert

Le P'tit Denfert
3 rue Denfert Rochereau 34200 Sète

Renseignements

06 43 85 63 05

letempsd1mouvt@orange.fr



Le-temps-dun-mouvement



letempsdunmouvement.jimdo.com

METHODE FELDENKRAIS™



A MONTPELLIER		
Lundi	10h00 - 11h15	Atelier spécifique «En équilibre» Maison pour tous Marcel Pagnol 64 route de Lavérune 34070 Montpellier
	12h15 - 13h30	Maison pour tous Marcel Pagnol 64 route de Lavérune 34070 Montpellier
	18h45 - 20h	Studio la Nef 15 bis, rue Lamartine 34000 Montpellier centre - Quartier rue de la Méditerranée - Gare
Mercredi	12h15 - 13h30	Studio la Nef 15 bis, rue Lamartine 34000 Montpellier centre - Quartier rue de la Méditerranée - Gare
Jeudi	10h30 - 12h00	Maison pour tous Marie Curie 13 allée Antonin Chauliac, 34080 Montpellier
	17h15 - 18h30	MJC de Castelnau-le-Lez 10 avenue de la Moutte, 34170 Castelnau-le-Lez
A SETE		
Vendredi	10h15 - 11h30 12h15 - 13h15	Le P'tit Denfert 3 rue Denfert Rochereau 34200 Sète Début des cours le 11 septembre

- se sentir plus sûr dans son équilibre,
 - respirer avec plus d'aisance,
 - gagner en légèreté, fluidité et économie de l'effort dans sa façon de bouger,
 - s'organiser plus efficacement dans l'action en général,...
- sont parmi les nombreux bénéfices que chacun-e peut trouver dans cette pratique corporelle, à tout âge et sans condition physique particulière .

Un atelier collectif Feldenkrais est une exploration sensorielle en mouvement guidée par la voix de l'enseignant-e, le plus souvent au sol dans diverses situations , parfois aussi assis, debout ...

D'un simple mouvement à des combinaisons inédites les chemins proposés sont multiples et variés pour aller vers une meilleure compréhension de soi en mouvement, et par là vers un élargissement de ses possibilités.

La finalité est de découvrir "chemin faisant" des façons de faire plus optimales et appropriées à chaque situation, utilisant au mieux la musculature au service de notre squelette (notre " armature"), de permettre une répartition plus harmonieuse du mouvement et des forces en jeu dans notre relation constante avec notre environnement.



Nous accorder au plus juste avec notre "instrument" tout en agissant en meilleure "intelligence" avec nous-mêmes.

*Améliorer
par là même
la qualité
de notre vie.*

Les stages 2019 - 2020 de pratique collective de la méthode Feldenkrais™

3 stages du dimanche matin de 10h00 à 13h00, avec un accueil à partir de 9h30	Studio la Nef 15 bis rue Lamartine-Montpellier centre Quartier Méditerranée - 5 min à pied de la gare, tram L1 et L3
--	---

Participation
pour un stage: 45 €/35 € tarif réduit
pour les 3 stages : 110 €/90€ tarif réduit
Adhésion de 5 € pour les non-adhérents/tes

Calendrier à venir

Les stages courts s'articulent autour de thématiques particulières mais toujours dans la vision globale de la personne que propose la méthode Feldenkrais- ils sont l'occasion d'affiner et approfondir la pratique hebdomadaire, ou de découvrir la méthode en s'y immergeant.

EN EQUILIBRE «des pieds à la tête»



Mardi 10h00 - 11h15	Maison pour tous Marcel Pagnol 64 route de Lavérune 34070 Montpellier
---------------------	---

Comment, à tout âge, se sentir et se maintenir en équilibre, allier la reprise de confiance dans l'ancrage au sol à une mobilité globale plus harmonieuse, pour se sentir : mieux assis - bien debout - libre en marchant

Ces ateliers plus « spécifiques » basés sur la méthode Feldenkrais, sont conçus et pensés pour aider les personnes qui, du fait de l'âge ou de contextes particuliers, se trouvent confrontées à des difficultés affectant leur équilibre.

Dans cette perspectives une plus large place est faite à des leçons assises sur des chaises, debout (avec supports comme une chaise, un mur,... ou sans,) et en marchant. Selon les possibilités du groupe et de chacun-e des moments d'exploration au sol viendront aussi jalonner le parcours pour diversifier l'expérience et consolider les apprentissages.

