



CENTRE DE FORMATION
EN MÉDIATION
CHORÉGRAPHIQUE
freedancesong.com

Cour de Formation 2020-2021

METHODE FELDENKRAIS®

Les vendredis de 12h à 13h30
Du 23 septembre 2020 au 29 juin 2021

Avec **Elinoar ZAKAI WERNER** **Au Conservatoire Georges Bizet**
3 place Carmen 75020 - M° Père Lachaise

Elinoar est praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais depuis 2000, professeur de danse diplômé d'état et danseuse contemporaine. Passionnée de l'art du mouvement et de ces multiples formes de transmission, elle développe une démarche pédagogique qui tend à mettre les outils de la danse et la connaissance du mouvement au service d'un chemin de développement personnel.

CONDITIONS :

TARIFS : un cours isolé = 20 € /à l'année =12 €
Réductions : voir sur le site « Tarifs cours à la carte »
La session = 360 euros // Par atelier = 15 euros/h
RENSEIGNEMENTS / **RESERVATIONS** / INSCRIPTIONS
TEL 01 43 73 35 44 / freedancesong@free.fr

Déroulement du cours

Dans un cadre favorisant le confort, et non la compétition, les participants sont le plus souvent allongés au sol afin de se libérer des contraintes de la gravité. Le contexte d'expérimentation varié et ludique, permet de découvrir par soi-même de nouvelles façons de bouger, mieux adaptées à la vie quotidienne et à l'environnement de chacun.

À l'image d'un puzzle, plusieurs détails et jeux de coordination entre les différents composants d'une action se révèlent aux participants par l'expérimentation physique. La curiosité, le jeu et le plaisir de bouger permettent de retrouver la souplesse, la joie de vivre et une meilleure connaissance de soi.

