



CENTRE DE FORMATION  
EN MÉDIATION  
CHORÉGRAPHIQUE  
freedancesong.com

## METHODE FELDENKRAIS®

Éveiller un mouvement  
fluide et générateur

Les lundis de 12h à 13h30  
Du 27 septembre 2021 au 27 juin 2022

Avec  
**Elioar ZAKAI WERBNER**

Espace Danse Gambetta  
64 rue Orfila - Paris 20

Elioar est praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais depuis 2000, professeur de danse diplômée d'état et danseuse contemporaine. Passionnée de l'art du mouvement et de ses 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 :

**RENSEIGNEMENTS / RESERVATIONS / INSCRIPTIONS**

TEL 01 43 73 35 44 / freedancesong@free.fr

Cours d'essais = 20€ / Frais d'inscription = 35€

Conditions annuelles : voir sur le site « Tarifs cours à la carte »

### CONTENU

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.

