



## SESSION MÉTHODE FELDENKRAIS ET MOUVEMENT DANSÉ

Les vendredis de 11h30 à 13h30  
Du 07 octobre 2022 au 16 juin 2023

Durée : 60 heures

**Présentation :** Le contexte d'expérimentation varié et ludique de l'atelier permet de découvrir par soi-même de nouvelles façons de bouger, mieux adaptées à la vie quotidienne et à l'environnement de chacun. A l'image d'un puzzle, plusieurs détails et composants d'une action se révèlent aux participant.e.s par de micro-mouvements. A partir de cet état de disponibilité, des propositions d'improvisations guidées prolongent ce processus d'exploration vers le mouvement dansé.

**Objectifs :** Éveiller un mouvement conscient fluide et générateur. Affiner sa coordination physique et mentale. « Faire corps » avec le ressenti éveillé par la méthode Feldenkrais, afin de s'en servir pour enrichir et renouveler le mouvement dansé.

**Prérequis :** Niveau bac et expérience en danse et/ou techniques de conscience corporelle.

**Modalités et délais d'accès :** Admission sur présentation de dossier et entretien - Inscription jusqu'à 15 jours avant le début de la session - Confirmation de son inscription après versement de 30% du coût de la formation

**Tarifs :** Frais d'inscription : 60€ - Frais pédagogiques : 780 €

**Accessibilité aux personnes handicapées :** Test d'admission pédagogique (préadmission), pour les besoins individuels de chacun.es et élaboration possible d'un programme personnalisé. Adaptation des évaluations et suivi personnel régulier du stagiaire.

**Méthodes mobilisées :** Ateliers techniques et pratiques dispensés en présentiel pour un groupe de 6 à 10 personnes.

**Modalités d'évaluation :** Entretien individuel.

**Lieu des cours :** Conservatoire municipal du XXe arrondissement Georges BIZET – 3 place Carmen, 75020, PARIS.

**Contacts :** Tel : 01.43.73.35.44 / [freedancesong@free.fr](mailto:freedancesong@free.fr) / [www.freedancesong.com](http://www.freedancesong.com)

---

**Formatrice : Elionar ZAKAI-WERBNER**

---

Praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais® depuis 2000, professeur de danse diplômée d'Etat 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.

### PROGRAMME

- ❖ *Exercices selon la méthode Feldenkrais : coordination, souplesse, créativité, jeux.*
- ❖ *Improvisations guidées : explorations vers le mouvement dansé*
- ❖ *Compositions chorégraphiques personnelles, authentiques et fluides*
- ❖ *Relations avec l'espace, la musique et le groupe.*

