

# Le Feldenkrais

## Felden...quoi ?

« Le mouvement, c'est la vie. Mettre de la qualité dans son mouvement c'est mettre de la qualité dans sa vie »

Moshé Feldenkrais

**Le plus difficile dans cette méthode de bien-être est de prononcer le nom FeldennnnKraïsssss !!!**

La transposition française sonne plus agréablement à notre imaginaire! « Les cercles des fées dans les champs... »

**Partir en balade dans ses champs intérieurs.** La méthode Feldenkrais ne ressemble à aucune autre « discipline », d'ailleurs ce n'est surtout pas une discipline! Ici, chacun, au son des consignes, explore comme il l'entend.

Pas de gym, pas de posture inconfortable. Pas d'effort superflu, ni de performance individuelle ou collective mais une exploration personnelle, tout en douceur et bienveillance. Etape après étape, vous apprenez à retisser des connexions avec votre corps et votre mental s'apaise pour gagner en pleine conscience, souplesse et fluidité.

**Et si vous appreniez à vous octroyer plus de confort à moindre effort....???**



## Mavie



**Chanteuse, comédienne, animatrice, et pédagogue.**

*J'ai commencé ma vie professionnelle à l'école du cirque d'Annie Fratellini comme jongleuse acrobate. Puis je deviens animatrice et chanteuse pour le petit écran*

*dans l'émission RécréA2 (Marie Dauphin). Comédienne, je tourne dans de nombreux téléfilms ainsi que sur diverses scènes, dans de grandes productions comme « Les années twist » de Roger Louret ou dans mes « one woman chant », également en concert avec mes musiciens. Très vite le Feldenkrais m'apporte ce « plus » qui fait la différence aussi bien dans ma vie de femme que dans ma vie artistique. Je mets plus de présence et de conscience dans la pratique de mon chant mais aussi sur scène ou devant une caméra.*

### **Pourquoi le Feldenkrais ?**

*Ma vie d'acrobate ainsi que des accidents de la vie ont cabossé mon corps. Le Feldenkrais m'a aidée à retrouver mobilité et souplesse, me permettant d'appréhender sereinement mon avenir corporel !*

*Je me suis engagée encore plus avec cette méthode en souhaitant devenir praticienne certifiée.*

*J'aime intervenir auprès de groupes de personnes âgées mais aussi de personnes sujettes au stress, à la fatigue ou de jeunes mamans souhaitant reprendre contact avec elle-même et toute personne curieuse de découvrir tous les champs des possibles !*

# On en parle

**MATCH** PARIS  
Ni thérapie ni technique de relaxation, la méthode Feldenkrais permet de prendre conscience des postures naturelles de son corps pour mieux vivre en harmonie avec soi-même.

**L'ARCHE**  
Connaissez-vous Moshé Feldenkrais ? Cet israélien d'origine russe, qui travailla à Paris dans la recherche scientifique et fut champion de judo, a inventé une méthode de "conscience corporelle" qui est pratiquée dans le monde entier.

**madame TOKYO**  
Tout doux contre la douleur. Les petits maux empoisonnent grandement la vie. Trois disciplines, qui s'intéressent au corps, les prennent au sérieux et apportent leurs solutions. Tension musculaire, posture et mouvement, tout va mieux.

## Femme actuelle

Un sac à main qui pèse une tonne, un dos voûté devant l'ordinateur... Pour lutter contre les petits bobos quotidiens, dus souvent à de mauvaises habitudes, il suffit d'écouter son corps. C'est tout l'esprit de la méthode de Moshé Feldenkrais, élaborée dans les années 1950. Son but ? Réfléchir aux mouvements que l'on fait et les modifier s'ils sont mal effectués. Du même coup, on trouve ceux qui nous font du bien !

## PSYCHOLOGIES

La méthode minimal pour Feldenkrais. Un effort minimal pour un effet maximal : faire sauter les verrouillages et retrouver le geste juste.

# Stages

**Cours à domicile** par petit groupe selon les thèmes que vous souhaitez aborder.

## Cours collectifs

Les séances de Feldenkrais durent de 60 à 90 minutes.

Prévoir tenue souple et décontractée. Petit tapis de sol recommandé pour mieux s'envoler !



# Contact

Mavie Dauphin  
Téléphone : 06 82 25 35 51  
Courriel : mavedauphin@gmail.com

# Des séances Feldenkrais ?



Pour ne plus vivre à côté de soi.

Pour apprendre à se donner du confort à moindre effort.

Trouver ou retrouver sa souplesse de bébé

avec Mavie Dauphin