



Description de l'activité

Ce cours inspiré de la méthode Feldenkrais, est basé sur la prise de conscience de soi par la gestuelle afin de retrouver souplesse, fluidité, aisance et plaisir dans le mouvement. Ainsi, par une série de mouvements basés sur l'effort juste, une bonne présence et une respiration appropriée, le participant sera guidé vers une meilleure conscience de soi et la compréhension de son corps en mouvement. De plus, cette méthode l'aidera à améliorer sa posture, sa coordination, son équilibre et sa flexibilité.

Contenu du cours

Guidé par l'enseignante, chaque cours proposera une séance de mouvements qui amènera le participant à prendre conscience de ce qu'il fait lorsqu'il bouge, comment il respire, quel effort il s'impose, tout cela dans le but d'améliorer sa souplesse, de se sentir à son aise et ainsi réduire l'effort dans la façon dont il utilise son corps, même dans les gestes de tous les jours. L'ensemble s'inscrit dans un contexte ludique où le plaisir de bouger et l'apprentissage se côtoient.

Objectifs du cours

Atteindre une meilleure conscience de soi dans le mouvement. Rendre efficaces nos déplacements de tous les jours. Améliorer la fluidité et la coordination de nos mouvements, la souplesse de notre corps et réduire l'effort qu'on lui demande. Retrouver le plaisir de bouger.