

LES ATELIERS DE LA MÉTHODE FELDENKRAIS

Basée sur la relation entre le corps et l'esprit, intimement liés.
Proposé par Cassandra Lorimy Jackson
OUVERT À TOUS

Gratuit pour les élèves danseurs, musiciens,
chanteurs ou comédiens à partir de 14 ans,
adultes ou enseignants de l'école de Musique,
Danse et Théâtre du Clunisois

3 STAGES

SAMEDI 17 OCTOBRE 2020

SAMEDI 6 MARS 2021

SAMEDI 24 AVRIL 2021

À l'Hôtel dieu - CLUNY

CONTACT

06.22.46.12.60

cassandra.jackson@yahoo.fr

www.feldenkrais-lorimy-jackson.com

TARIF

35 €/atelier de 3h

Gratuit pour toute personne de L'ENMD,
inscription obligatoire par mail ou téléphone



Développer une qualité de présence à soi-même et à son environnement, une meilleure attention à ce que l'on fait pour se donner l'occasion d'apprendre à :

- * Découvrir la sécurité d'un appui stable et dynamique, pour aller vers un mouvement sans retenue.
- * Fluidifier le passage du mouvement à travers les articulations, pour accorder le haut avec le bas du corps, et se mouvoir avec moins d'effort, plus de confiance et une meilleure présence à soi-même.
- * Se laisser porter par le sol, pour développer une meilleure organisation de son squelette dans le champ de la gravitation, oser s'élaner plus librement dans l'action et aller de l'avant.
- * Prendre conscience des schémas qui nous limitent, et plutôt que d'imiter un modèle extérieur, il s'agira d'ouvrir de nouveaux espaces, de découvrir des nouvelles manières de respirer, de bouger.
- * Nourrir notre curiosité, déployer notre attention pour bouger, chanter, jouer avec plaisir.
- * Découvrir comment fonctionne son corps afin de trouver des solutions pour améliorer ses postures et sa manière de bouger dans le quotidien et dans sa discipline artistique

PROPOSÉ PAR CASSANDRE LORIMY JACKSON



Danseuse de formation et plasticienne, j'ai expérimenté à travers ces pratiques le corps en mouvement sous différentes formes. Après quatre années de formation à la Méthode Feldenkrais, je deviens praticienne certifiée en 2008.

Je me suis intéressée à cette méthode, car elle est profondément humaniste, fondée sur l'écoute et le dialogue, elle s'adresse à l'extraordinaire intelligence et ressource de l'être humain regardé dans sa dignité.

Aujourd'hui, je transmets cette approche avec un plaisir grandissant, pour permettre à chacun d'aller vers un meilleur usage de soi, avec des outils simples et à la portée de tous, en lien direct avec la vie quotidienne.

Ce processus d'apprentissage invite chacun à être acteur de sa découverte.

