

**Programme de Formation :**

**« Méthode Feldenkrais appliquée au travail du bassin :  
Force, transmission et légèreté »**

**FORMATRICE :**

**Madame Coralie NOAILLE**, Psychomotricienne, Praticienne Bilan sensori-moteur d'André Bullinger, Enseignante Feldenkrais.

**PUBLIC ET PRÉREQUIS :**

Psychomotriciens et praticiens de santé ayant une approche psychocorporelle comme outil thérapeutique. Aucun autre prérequis spécifique.

**PRÉSENTATION :**

La méthode Feldenkrais est une méthode d'éducation somatique créée par Moshé Feldenkrais. Basée sur la plasticité cérébrale, elle invite à redécouvrir, par le mouvement, sa façon de bouger en portant son attention sur ses sensations, ses perceptions et ses ressentis. Cette prise de conscience permet de rétablir des connexions oubliées et de créer de nouvelles possibilités d'organisations fonctionnelles et psychiques en lien avec son environnement.

Il s'agit de découvrir sa propre organisation au travers d'exercices de prise de conscience par le mouvement (PCM) et d'explorer comment le bassin, source de force et vitalité, permet précision et légèreté dans son espace périphérique. Sera abordé en binôme l'intégration fonctionnelle (IF), utilisant le toucher - élément primordial de notre système sensoriel - pour développer un dialogue fonctionnel entre le patient et le praticien.

Le mouvement sera donc au cœur des explorations et échanges dans un environnement sécurisé permettant un apprentissage ludique et organique !

**OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES :**

- Enrichir le vécu sensoriel, kinesthésique, proprioceptif
- Améliorer la conscience corporelle
- Être attentif à soi, à son confort et à celui de ses patients
- Créer des liens pour le participant mais aussi pour sa pratique professionnelle.

**A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :**

- Repérer les liens entre sensation, perception, ressenti, mouvement
- Décrire les grands concepts de la méthode
- Identifier des leviers thérapeutiques de cette méthode.

**CONTENU DE LA FORMATION :**

Présentation et historique de la méthode élaborée par Moshé Feldenkrais.

Expérience pratique de la méthode en groupe et en binôme avec verbalisation du vécu des participants.

Réflexion autour des questions théorico-cliniques soulevées par les participants suite à leur expérience pratique.

Lien entre le vécu des participants et leur pratique de soignants.

#### **MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES :**

- Grande salle pour pratiquer
- Squelette, planche anatomique
- 12 séances pratiques de groupes
- 4 séances en binômes
- Temps d'échanges autour des pratiques vécues et lien avec la clinique
- Apports théoriques et références bibliographiques.

#### **MODALITÉS DE SANCTION ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION (ne pas modifier) :**

Écrit demandé aux stagiaires entre les deux sessions :

- Élaboration autour du vécu sensoriel
- Réflexion autour de pistes thérapeutiques

A l'issue de la formation :

- Evaluation des connaissances/compétences acquises.
- Remise d'une attestation de fin de formation.
- Evaluation de la formation par les stagiaires.

#### **ORGANISATION :**

Cette formation de 28h se déroule sur 4 jours (9h à 16h) ; deux week-end pour un groupe de 4 à 8 participants.

**En 2024-2025 :** Les 21 et 22 septembre 2024 puis les 18 et 19 janvier 2025.

**En 2025-2026 :** Les 11 et 12 octobre 2025 puis les 17 et 18 janvier 2026.

**LIEU :** Cabinet de consultation les Colibris – 5 rue de l'Avenir – 93800 EPINAY SUR SEINE (situé face à la gare Epinay Villetaneuse à 10 minutes depuis la Gare du Nord de Paris)

#### **TARIFS :**

- Prise en charge employeur : 840€\*
- Prise en charge en libéral : 700€\*(dont 210€ d'arrhes)
- Prise en charge individuelle : 480€\*(dont 140€ d'arrhes)

\*Exonération de TVA – Art.261.4.4<sup>a</sup> du CGI

Les modalités d'inscription/contractualisation, délais d'accès et accessibilité aux participants en situation de handicap sont regroupés dans nos conditions générales de vente et de règlement disponibles sur notre site internet <https://www.psycapcorps.com>

Merci d'en prendre connaissance avant toute inscription/contractualisation.

Les demandes d'inscription/contractualisation se font directement en ligne via notre site internet ou directement via le lien <https://catalogue.psycapcorps.com>

Vous pouvez joindre la Johanna MARI, coordinatrice des formations et des stagiaires, par mail à l'adresse [formations@psycapcorps.com](mailto:formations@psycapcorps.com)

**Dernière mise à jour le : 25 janvier 2024**