

Monique DECAIX

Diplômée de la fondation MOSHE
FELDENKRAIS (PARIS)

Renseignements:
06 76 54 57 81
01 30 24 75 15
monique.decaix@aliceadsl.fr

La participation aux leçons collectives
nécessite :

une adhésion annuelle de 20 €
à l'association ARAPS

et

une participation annuelle de 20 €
pour un cours hebdomadaire.

Les cours ont lieu de la mi-septembre à
fin juin hors vacances scolaires.

L'impossible devient possible,

Le possible devient facile,

Le facile devient agréable,

L'agréable devient beau.

M. Feldenkrais

**BIEN - ÊTRE
&
MOUVEMENT**

MÉTHODE FELDENKRAIS

Sous l'enseignement de
Monique DECAIX

Siège Social : **A.R.A.P.S.**
1 avenue du Capitaine Tarron
78140 Vélizy



LA METHODE FELDENKRAIS

C'est un **processus d'apprentissage** permettant de découvrir différentes voies de fonctionnement et de faire un meilleur usage de soi-même.

Par son **approche globale du corps** en mouvement, cette méthode permet une clarification de nos rapports d'orientation dans le temps et dans l'espace, ainsi qu'une reprise de notre développement général.

Elle élargit et **approfondit l'image de soi** engagée dans le mouvement par une **conscience du corps** plus nuancée, une sensibilité plus fine et différenciée.

C'est par cette prise de conscience de notre fonctionnement, de notre façon de bouger et de nos mauvaises habitudes que le changement vers un mieux-être est possible.

Tensions, douleurs, stress se réduisent:

Nous devenons plus disponibles pour l'action.

Nous dépassons nos limitations.

Nous améliorons nos capacités.

MOSHE FELDENKRAIS

Né en 1904, il devient Docteur en Sciences Physiques et introduit le Judo en Europe.

Il oriente ensuite son travail sur **le fonctionnement du Système Nerveux à travers le mouvement.**

Il a enseigné sa Méthode aux U.S.A, en Europe et en Israël où il est mort en 1984.

BIBLIOGRAPHIE :

- « *La puissance du Moi* »
- « *L'Etre et la maturité du comportement* »
- « *Mouvement et Bien-être* »
- « *Le cas Doris* »
- « *Expression corporelle* »
- « *L'évidence en question* »

LES LEÇONS COLLECTIVES

Le mardi de 11 h à 12 h
Le mercredi de 11h à 12h

Au centre Maurice Ravel (Vélizy)

Le jeudi de 11 h à 12 h
Le vendredi de 10h à 11h

Au gymnase Gaillon (Viroflay)

Les leçons sont accessibles à chacun quelque soit son âge et sa condition physique.

Il est possible de débiter à tout moment de l'année.

Ces leçons **ne cherchent pas à montrer** de quelle façon il faut marcher, respirer, tenir le buste. Mais par des mouvements simples, inattendus, excluant tout effort, elles visent à vous mettre dans la **situation d'apprendre** sans autre référence que ce que vous ressentez.