

## **Stage animé par François Combeau à Concarneau du 27 au 29 septembre 2024**

### **« Qualité, Aisance et Efficacité dans nos mouvements et actions quotidiennes »**

**DATES :** du vendredi 27 au dimanche 29 septembre 2024

**HORAIRES :** Vendredi 27 : 14h -18h30 , Samedi 28 : 10h-17h , Dimanche 29 : 10h-14h30

**LIEU :** Concarneau, Salle du pôle Nautique

**FRAIS PEDAGOGIQUES :** Pour les **Adhérents (es)** à l'association « Orthophonissimo » : **240 E**  
Pour les **Non-Adhérents (es)** à l'association « Orthophonissimo » : **270 E**

**INSCRIPTION :** directement sur le site de l'association « Orthophonissimo »  
<http://orthophonissimo.fr/accueil/les-formations/liste-des-formations/>

#### **CONTENU :**

**Le meilleur moyen de prévenir les fatigues, les états de tensions physiques ou psychiques, l'usure de nos articulations, les pertes de l'enthousiasme, du dynamisme et de la curiosité pour agir, c'est de développer la qualité, l'aisance et l'efficacité de chacun de nos mouvements, ainsi que de chaque action et relation dans notre vie quotidienne.**

Cela passe par le développement de "l'écoute de soi" et d'une attention différenciée portée à ce que l'on fait pendant l'action.

Nous pourrions ainsi sentir comment nous agissons et varier nos gestes et habitudes pour nous ajuster aux nécessités, qu'elles soient liées à l'environnement dans lequel se déroule l'action, ou qu'elles proviennent de l'émotion qui l'accompagne.

Tout ce travail sur son propre fonctionnement et l'usage que l'on fait de Soi permettra de retrouver plaisir, efficacité et précision dans nos gestes quotidiens aussi bien que dans les activités artistiques ou sportives.

Les séances de "Prise de conscience par le mouvement" (méthode Feldenkrais) proposées pendant ce séminaire seront pour chaque participant l'occasion de :

- Réduire l'effort par une meilleure intégration de l'action et des mouvements de la vie de tous les jours, dans notre Être tout entier, c'est à dire trouver plus de cohérence dans notre fonctionnement, prendre conscience des "motivations contradictoires" qui parasitent et limitent l'aisance, l'efficacité, la créativité et le plaisir d'agir ;
- Développer la disponibilité pour s'adapter et ajuster l'action, ou pour changer d'orientation à tout moment, quand cela s'avère nécessaire ;
- Redéfinir les critères de qualité du mouvement et de l'action en général : fluidité, réversibilité, moindre effort, capacité d'en augmenter ou diminuer la vitesse et l'amplitude, reproductibilité dans le temps...
- Vivre très profondément cette sensation de qualité en soi, afin de la mémoriser et qu'elle devienne une référence pour notre vie au quotidien ;
- Porter son attention sur ce que l'on pourrait appeler le retour au " neutre "après l'action, afin de ne pas accumuler des tensions qui au fil des jours deviennent des contractures et nous limitent....

**Ce stage s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent, à travers ce travail de prise de conscience et d'écoute de soi en mouvement, continuer de se développer, affiner ses sensations pendant l'action et actualiser ce formidable potentiel que nous avons en tant qu'être humain, potentiel qui reste intact quoi que nous ayons vécu jusque-là.**

Il s'adresse aussi tout particulièrement aux thérapeutes et pédagogues de la voix et du langage (orthophonistes, professeurs de chant et d'art dramatique, , éducateurs d'enfants sourds, enseignants), aux artistes comédiens et chanteurs, aux kinésithérapeutes et psychomotriciens et aux praticiens de la « méthode Feldenkrais ».