

FELDENKRAIS en entreprise

**Avez-vous conscience de vos gestes ?
De leur impact en vous-même et dans
votre quotidien ? Tout votre corps
exprime-t-il votre conviction ? Votre
travail vous paraît-il de qualité ? En
êtes-vous satisfait ? Avez-vous des
compétences qui vous paraissent
inexploitées ?**



La méthode "Feldenkrais" fait partie des méthodes d'éducation somatique, visant à augmenter l'aisance, l'efficacité et le plaisir du corps et du mouvement par le développement de la conscience corporelle. La personne y est abordée dans sa globalité. Les diverses dimensions de l'être humain -corporelle, mentale et émotionnelle étant interdépendantes, la méthode "Feldenkrais" propose donc par le mouvement des expériences qui sollicitent ensemble les aspects sensoriel, cognitif, moteur et affectif de la personne, tout en la mettant en relation avec son environnement.

L'INTERVENANTE

Josiane CHARRIAU,
praticienne certifiée (IFELD, Lyon)

«Artiste chorégraphique, enseignante en danse contemporaine, pratiquant également l'aïkido, j'ai eu le privilège de travailler avec des publics variés (enfants, adultes et professionnels). Devenir praticienne en Feldenkrais a été pour moi la continuité de la recherche dans le mouvement, mais aussi dans l'exploration de l'être humain, dans toute sa diversité »

BÉNÉFICES

- > Faire preuve de plus de flexibilité et de curiosité
- > Retrouver de l'aisance et du plaisir au bureau comme en déplacement professionnel
- > Mettre de la qualité dans les actions et relations professionnelles.
- > Se libérer des tensions et du stress.
- > Améliorer la qualité de la respiration

FELDENKRAIS en entreprise

Des modules de demi-journée
(3h30/module)

Tarif d'un module: 87 €/personne (dégressif suivant l'effectif)

Vos collaborateurs se disent tendus, stressés par la nécessité de résultats? Ces tensions se traduisent dans les relations qui se dégradent en entreprises ?

Nous allons vous amener à trouver vos propres clefs.

Apprendre à écouter son corps

- > Prendre conscience de son propre fonctionnement et de ses habitudes par le mouvement
- > Choisir un mouvement quotidien pour le bien-être qu'il procure
- > Transformer une sensation corporelle désagréable en un mouvement pertinent de bien-être
- > Prendre le contrôle de la respiration et s'en servir pour maîtriser son état de stress.
- > Maîtriser le mouvement juste et simple dans l'écoute du corps pour plus d'efficacité.

Mieux comprendre les tensions des autres

- > Observer et écouter son propre corps
- > Utiliser ces éléments pour décrypter l'état physique de l'autre et le respecter.

Utiliser ses gestes pour augmenter son impact auprès des autres

- > Abandonner des stratégies inefficaces : les postures douloureuses, le camouflage du stress ...
- > Transformer ses faiblesses physiques en forces grâce à une compréhension corporelle des signaux d'alerte.
- > Etre disponible et savoir s'adapter à la pression
- > Développer l'esprit d'équipe : être dans une posture d'écoute de son corps et donc des autres
- > Prendre conscience de l'image qu'on renvoie aux autres

> Position assise

De longues heures en position assise, des habitudes se sont mises en place.

Vous souhaitez apaiser ou faire disparaître vos douleurs articulaires et musculaires. Comment sentir le placement qui vous convient ?

> Respiration et détente

Vous n'avez plus conscience de votre respiration, vous vous sentez raide et en baisse de motivation .

Comment retrouver aisance, souplesse et fluidité dans vos mouvements et améliorer la qualité de votre respiration ?

> Position debout

Vous souhaitez découvrir votre posture et vos tensions inutiles, ancrées par l'habitude et les remplacer par un tonus plus juste et profitable au quotidien. Comment changer vos habitudes pour plus de confort ?

> Gestion du stress

Vous vous sentez stressés ou tendus, vous avez l'impression de perdre le contrôle. Comment transformer ses tensions en bien-être en quelques mouvements ?

> Fatigue des yeux

Assis devant l'ordinateur, vos yeux se fatiguent, tirent et vous rendent las. Comment prendre soin de votre vue ?

