

STAGE « INITIATION A LA METHODE FELDENKRAIS »

Dimanche 26 et lundi 27 novembre 2017

Animé par **MONICA TARAGANO**,
Praticienne certifiée de la Méthode Feldenkrais®
Diplômée d'Etat de flûte traversière.

Enseignante au Conservatoire de Villeneuve Saint-Georges, Monica Taragano anime des ateliers mensuels de la Méthode Feldenkrais® à l'intention des musiciens, élèves et professeurs du conservatoire. Elle enseigne dans ce même établissement la flûte traversière, la musique de chambre et l'improvisation musicale.

Ce stage de deux jours est destiné aux musiciens, chanteurs, comédiens, danseurs. Il propose de découvrir la Méthode Feldenkrais®, une pratique qui permet d'affiner les perceptions individuelles et la conscience de son propre corps pour ainsi être plus libre et disponible dans sa pratique artistique.

Thèmes traités :

- Présentation de la méthode et de son créateur Moshé Feldenkrais
- Leçons de prise de conscience par le mouvement
- Gérer son stress et éliminer douleurs et tensions inutiles
- Connaître ses habitudes et découvrir ses limites pour trouver des nouveaux chemins d'action
- Utiliser son corps avec un minimum d'effort et un maximum d'efficacité
- Notions d'anatomie
- Discussions et réflexions
- Applications pratiques dans les cours d'instrument

Les leçons de prise de conscience par le mouvement sont collectives.
Cette méthode est accessible à tous quel que soit l'âge ou la condition physique .

IMPORTANT :

Prévoir une tenue ample et confortable

Apporter un tapis de gym et/ou une couverture

Nous vous invitons à apporter votre déjeuner afin de le prendre sur place car vous ne disposerez que d'une heure de pause

**CE STAGE GRATUIT EST PROPOSE A TOUT ENSEIGNANT
DES CONSERVATOIRES DE L'UEPA
PLACES LIMITEES A 20 PARTICIPANTS**

INSCRIPTION PAR INTERNET: contact@uepa94.org