

Stage Feldenkrais dans les Alpes

Animé par Jérôme Pisani

5 jours de stage du mercredi 12 (début 15H30) au dimanche 16 août 2026 (fin 12H30)

A zen en Bauges, superbe lieu dans le massif des Bauges à 30mn d'Aix les Bains ou d'Annecy. Une très belle salle de travail lumineuse et spacieuse en parquet nous permettra de pratiquer dans de très bonnes conditions



Stage 1 Mercredi 15h30-18h30, jeudi, vendredi, samedi, Dimanche 10h-13h

Retrouvez de la vitalité et une santé robuste en traversant les étapes du développement humain !

Vous souvenez-vous de la première fois où vous avez respiré, tété, digéré, vu la lumière, entendu la voix de vos parents, goûté le lait de votre mère ou du biberon, senti la première odeur ? Vous souvenez-vous de vos premiers mouvements dans le liquide amniotique du ventre de votre maman ? De la première fois où vous avez tourné la tête, attrapé un objet avec vos deux mains, roulé du dos sur le côté puis sur le ventre, rampé, marché à 4 pattes ? De la première fois où vous vous êtes assis, mis debout, avez fait vos premiers pas ? Nous ne gardons pas la mémoire consciente de cette aventure incroyable qu'est le développement sensori-moteur du bébé jusqu'à la marche. Pourtant toutes ces étapes fondamentales sont gravées en nous dans notre mémoire archaïque et conditionnent notre développement ultérieur, déterminent qui nous deviendrons et comment nous agirons. Pour nous adultes, retraverser ces étapes et les compléter peut être **une source de vitalité très intense** et une magnifique occasion de **retrouver de la jeunesse et de la souplesse. Emotion garantie pour ce voyage vers la marche** et la position verticale !



Stage 2 Jeudi, vendredi, samedi 15h30-17h La respiration et la voix

En utilisant la méthode Feldenkrais (prise de conscience à travers le mouvement), nous explorerons en profondeur le « corps de la voix » pour réveiller et rendre disponibles les abdominaux profonds, le diaphragme, le larynx, la mâchoire, la langue, le voile du palais, les lèvres... Nous verrons ensuite comment jouer avec le souffle, la vibration, les résonances, l'articulation. Nous commencerons ainsi par une séance Feldenkrais puis nous glisserons dans l'échange à deux ou en groupe avec des partenaires vers l'exploration de la voix et du son, parfois en relation avec le mouvement. Par des explorations guidées progressives vous vous exprimerez de plus en plus librement dans la joie de vibrer ensemble dans l'espace. Nul besoin d'avoir déjà chanté pour suivre ces explorations.

Vous voulez tenter l'expérience ?



Coût pédagogique :

Stage 1 Feldenkrais 15h : **375 euros / 325 euros si inscription avant le 30 avril**

Stage 2 (optionnel) : **120 euros / 100 euros si inscription avant le 30 avril**

Inscriptions :

100 euros d'arrhes pour un stage, 150 euros pour l'ensemble des 2 stages à envoyer pour valider votre inscription. Les arrhes seront remboursées si annulation jusqu'au 12 juin. L'ordre est au nom de l'association ANCPE.

L'adresse où envoyer le courrier : **Jérôme Pisani 12 chemin de la butte des vignes 78460 Chevreuse.**

L'inscription sera effective quand nous aurons reçu votre courrier et votre chèque. 8 inscrits minimum, 16 maximum.

Nous réserverons les places dans l'ordre d'arrivée de vos courriers.

Renseignements sur le stage au **06 68 74 23 12** ou jeromepisani7@gmail.com

Repas, logement :

Sur place à Zen en Bauges ou au gîte voisin Lou Mansou :

<https://www.zen-en-bauges.fr/>

<https://www.abritel.fr/location-vacances/p2295287>

La nuitée pour une personne : Entre 30 et 40 euros en chambre partagée de 2 ou 3

Sinon chambres d'hôtes à proximité :

Par exemple au Chatelard Chambre d'hôtes à 70 euros la nuit pour 1 ou 2

personnes : <https://www.fabienlamborot.com/refuge-du-vieux-bourg/>

Le petit déjeuner (bio) : 6 euros

Repas (bio et végétarien) : 16 euros le midi, 13 euros le soir

Adresse de Zen en Bauges : 440 route de la Frénière 73340 La Motte en Bauges

La Méthode Feldenkrais

La Méthode Feldenkrais est une méthode d'apprentissage par le mouvement pour acquérir un meilleur usage de soi. **Elle s'adresse à tous ceux qui désirent tirer le meilleur parti d'eux-mêmes et se rapprocher de leur potentiel maximal.** Véritable exploration organique, la Méthode Feldenkrais permet d'affiner la connaissance de soi en mouvement. **Elle rend possible une véritable aisance dans le mouvement, une efficacité avec un minimum d'effort, elle aide à prendre conscience de son attention et à mieux l'utiliser.** Elle permet aussi de réveiller l'imagination créatrice, la curiosité, la capacité d'adaptation. Elle aide à **gérer son stress et éliminer douleurs et tensions inutiles.** A travers des séquences de **mouvements lents, fluides, inhabituels et ludiques,** facilitant l'émergence de nouvelles perceptions, **vous découvrirez une meilleure qualité de présence et de mouvement.** Vous jouerez ainsi d'un corps et d'un esprit plus disponible, sensible, libre et léger, prêt à s'exprimer et à agir avec plaisir.

Jérôme Pisani

Praticien diplômé de la méthode Feldenkrais (Paris VIII, 2000-2004) **et Consultant Tomatis niveau 4,** je suis aussi formé au développement moteur du nourrisson (BMC), en cours de formation pour devenir praticien de la méthode Bates. J'ai été metteur en scène et professeur de théâtre pendant 20 ans jusqu'en 2015. J'enseigne en Ile de France et en province, auprès de différents publics (nourrissons, enfants, adultes,

enfants ou personnes handicapées, personnes âgées, artistes, thérapeutes...).

J'interviens régulièrement auprès de l'association "Des ronds dans des carrés" pour les enfants neuro-atypiques et leurs familles, pour la MGEN (mutuelle des enseignants) et suis intervenu également en entreprise, à l'école nationale de kinésithérapie de Saint-Maurice, à l'hôpital auprès de patients et dans la formation des personnels soignants.

Depuis 2010,

j'interviens dans le cadre des formations professionnelles (Paris 12, Paris 13, Paris City 1 et 2, Strigara 4 et 5 en Italie). Je reçois en séance individuelle (Intégration fonctionnelle) à Paris, Saint-Germain en Laye (78) et à Chevreuse (78). Toutes mes activités ont pour point commun le développement des capacités d'apprentissage et d'autonomie. à travers l'écoute de soi et l'éveil de la perception grâce au mouvement, au toucher (Feldenkrais), à l'écoute de la musique (Tomatis) et la vision (Bates). Comment aller vers plus d'efficacité et de fluidité en réduisant l'effort inutile, en se reconnectant à notre potentiel infini, en apprenant à apprendre ? Comment découvrir les relations de nos mouvements, de notre vision et de notre voix et de notre écoute avec nos intentions, nos sensations, nos émotions, l'espace, l'environnement pour agir, danser, parler et chanter de façon authentique et s'exprimer plus librement avec les autres ?

Possibilité de séances individuelles par le toucher Méthode Feldenkrais avec Jérôme à tarif réduit pour les stagiaires :70 euros la séance d'une heure (prendre Rv directement avec Jérôme au 06 68 74 23 12).

Les séances individuelles sont des séances sur mesure où le praticien découvre par le toucher vos sources de tensions musculaires et vos schémas établis. En suivant d'abord ces schémas à l'œuvre, il vous aide à lâcher un temps vos habitudes et vos tensions et vous invite très délicatement vers des possibilités de mouvements nouvelles. Sans effort, sans douleurs, la plasticité cérébrale augmente ainsi que votre disponibilité à mieux vous percevoir. Vous devenez conscient de vos schémas d'actions, de pensées, d'émotions, de sensations. Vous augmentez votre potentiel d'action, les douleurs s'estompent, vous vous sentez plus souple, plus détendu/e, vous respirez mieux, vous êtes plus en contact avec vous-mêmes, dans le moment présent.

Venez nombreux pour vous faire du bien, apprendre, vous amuser et créer une belle dynamique de groupe !

Petit aperçu du dernier stage :

