

« Pour qui s'intéresse à l'apprentissage de la conscience du corps, pour le mieux-être et pour le mieux-faire »

**Une pédagogie du mouvement conscient  
avec la Méthode Feldenkrais<sup>MD</sup> d'éducation somatique**

**Pour professionnels et professionnelles  
de la santé, des arts, de l'activité physique et de l'éducation**

**Atelier de cinq jours animé par Yvan Joly, M.A. (Psy.)  
Psychologue et formateur Feldenkrais reconnu internationalement**

**Du Samedi 19 au Mercredi 23 décembre 2009  
À Montréal, Québec**

**Yvan Joly**, psychologue diplômé en 1973 de l'Université de Montréal en sciences cognitives, est formateur certifié de la *Méthode Feldenkrais*. Au cours des 30 dernières années, il a enseigné dans une quinzaine de pays. Au Québec, en plus de sa pratique privée, il est chargé de cours au Diplôme d'études supérieures spécialisées (**DESS**) en éducation somatique au département de danse de l'UQAM.

Cet atelier intensif de cinq jours (**30 heures**), vous proposera :

- \*une immersion dans la *Méthode Feldenkrais* de conscience corporelle,
- \*une introduction au contact manuel,
- \*une exposition de la pédagogie de Moshe *Feldenkrais*,
- \*des démonstrations d'application à différentes sphères d'activité.

**Horaire :** Samedi 19 au Mercredi 23 décembre, 9 h 30 à 17 h  
(pause-repas de 12 h 30 à 14 h)

**Tarif :** **600 \$** ( avant le 15 novembre 2009) **650\$** (après le 15 nov.)  
réduction de 15% pour les membres du  
Regroupement pour l'éducation somatique (RES)  
et pour les étudiant(s)

**Local:** 4855 rue Boyer local 235, au sud du Boulevard St-Joseph,  
sur le Plateau, Métro Laurier

**Inscription :** à la réception de votre chèque libellé à l'ordre de  
Yvan Joly, 107, avenue de Touraine, Saint-Lambert (Québec), J4S 1H3

**Renseignements :** Yvan Joly [yvan@yvanjoly.com](mailto:yvan@yvanjoly.com)

**Téléphone :** 450-671-0638

**Site web :** [www.yvanjoly.com](http://www.yvanjoly.com) et cliquez sur « ateliers »

## Objectifs de l'atelier

- ❖ découvrir et délimiter le nouveau champ disciplinaire de l'éducation somatique, sa pertinence dans divers secteurs d'activité humaine et sa place dans le contexte des recherches contemporaines en neurosciences et en sciences cognitives;
- ❖ se ressourcer de façon personnelle et professionnelle dans un contexte de mouvement lent, conscient et ingénieux;
- ❖ faire l'expérience, plus précisément, de la Méthode Feldenkrais d'éducation somatique grâce à des leçons collectives guidées par la parole;
- ❖ découvrir la pédagogie sous-jacente à la Méthode Feldenkrais et en percevoir la pertinence dans tout apprentissage du mouvement, et dans tout apprentissage « par » le mouvement;
- ❖ s'initier à l'art du toucher selon la Méthode Feldenkrais dans des activités de mouvement guidé et reflété par les mains;
- ❖ découvrir les possibilités d'application du Feldenkrais dans une variété de contextes — arts, santé, sports, éducation, vie quotidienne.

## Programme des activités de l'atelier

- ❖ exposés sur l'éducation somatique;
- ❖ présentation théorique et pratique des stratégies de base de la pédagogie de la Méthode Feldenkrais entre autres :
  - réduction de la vitesse et de l'effort,
  - mouvement dans la zone d'aisance,
  - contournement de la douleur,
  - pédagogie de la découverte,
  - éveil de la conscience du client,
  - amplification des schémas de mobilisation, (aller avec le système)
  - propositions de variations,
  - apprentissage de nouveaux schémas et transfert des apprentissages.
- ❖ leçons collectives de « Prise de conscience par le mouvement » guidées verbalement par le formateur (deux leçons par jour);
- ❖ observation et analyse des schémas de mobilisation des participants;
- ❖ pratiques du toucher Feldenkrais, réflexif et conversationnel;
- ❖ application des pratiques du toucher à la transposition de leçons collectives avec des individus : démonstration et travail en duo et en trio;
- ❖ démonstration par le formateur de leçons complètes de travail manuel avec des individus qui présentent des demandes variées : artistiques, sportives, physiques, psychologiques, éducatives, etc.;