

COMMUNIQUE DE PRESSE
(Michel, Isabelle, Colette, Rita, Caroline et Bernadette)

Pour accroître son bien-être et sa qualité de vie
« Week-end découverte » d'une méthode d'une richesse inouïe à la portée de tous

Prise de conscience par le mouvement®

Intégration fonctionnelle®

Méthode Feldenkrais®

Les 30 septembre et 1^{er} octobre 2006

À travers toute la Belgique

Prendre conscience

De plus en plus, le monde scientifique met en évidence les mécanismes qui confirment que chacun de nous possède d'importantes capacités de prévention et de guérison. Les émotions positives, la relaxation, le toucher déclenchent des mécanismes psycho-neuro-immunologiques qui permettent de répondre de façon plus efficace à toute forme de déséquilibre qu'un individu rencontre au quotidien.

Pour réduire le mal-être de notre époque (stress, contraintes, accident, dépression, vieillissement...), seul un changement d'attitude au quotidien permet de résoudre le problème à sa base de manière efficace et durable. Cela suppose d'identifier ses besoins essentiels.

Les objectifs : la méthode Feldenkrais comme d'autres méthodes d'éducation somatique véhicule deux messages essentiels. Le premier insiste sur le fait que nous pouvons trouver des solutions en nous-même. Le second rappelle que nous pouvons évoluer et changer tout au long de notre existence, particulièrement si les transformations sont inscrites dans la réalité du corps.

Les moyens : la méthode Feldenkrais utilise des petits mouvements inhabituels comme outil de prise de conscience de notre état corporel et psychique. Aucun effort n'est à fournir, aucune souffrance à endurer. Tout se fait en douceur dans le respect des solutions propres à chaque individu. Les leçons individuelles ou collectives sont données par des praticiens diplômés reconnus par l'Association Feldenkrais International après quatre années de formation professionnelle.

Les bienfaits : En restaurant l'équilibre squelettique et musculo-tendineux nécessaire au fonctionnement du corps et de la sauvegarde de sa structure la méthode permet de diminuer les problèmes de dos, les douleurs articulaires, les tendinites. Les problèmes d'équilibre et de maintien sont améliorés.

En rendant conscientes les sensations des modifications de l'équilibre squelettique et musculo-tendineux, on permet au cerveau de réorganiser ces connexions sensibles et motrices et donc de redéfinir notre image, nos perceptions, de retrouver des sensations de confiance, de potentiel et de bien-être.

Pour qui ? : Parce que « le mouvement, c'est la clé de la vie », tous, nous pouvons bénéficier de cette méthode : des bébés jusqu'aux aînés, en passant par les adultes sévèrement handicapés, les athlètes ou encore les artistes de pointe.

Pour tous contacts :

Le secrétariat de l'association Feldenkrais Belgique 52, rue Fays 4400 Flémalle

Tél. : 04/275 63 09 E.Mail : icalmant@swing.be