



## PROGRAMME DE FORMATION

**Feldenkrais™**  
Avec Anna Falcidia

### Présentation du Stage

En douceur, par l'enchaînement, la répétition et la décomposition de gestes effectués au sol, affinez la qualité de vos mouvements et la perception de votre corps.

Cette méthode de prise de conscience par le mouvement, élaborée par Moshe Feldenkrais, permet d'affiner la perception du corps. Elle vise à améliorer la qualité des mouvements, en explorant le processus même de l'apprentissage et du savoir-faire à travers l'enchaînement, la répétition et la décomposition de gestes effectués le plus souvent au sol, en douceur. Améliorant les capacités motrices de chacun·e, vous découvrirez que l'éveil de la sensibilité corporelle libère aussi une capacité d'expression hautement créatrice...

S'adaptant aux besoins quotidiens de chacun·e, la pratique de la méthode Feldenkrais™ ne nécessite aucun prérequis et s'adresse à un public très large : personnes à la recherche de performance scénique ou sportive, victimes d'accidents pour découvrir de nouvelles façons de se mouvoir, personnes qui souhaitent préserver leur autonomie et leur plaisir de vivre. Tapis de sol fournis, pensez à amener un tissu de protection et un petit coussin.

### Maître de Stage

Parmi les pionnières à être formées à la méthode Feldenkrais™ en Europe, dans les années 80, Anna Falcidia enseigne cette pratique avec passion. Elle est intervenue auprès de nombreux Centres Chorégraphiques (Tours, Dieppe, Montpellier), à l'école du cirque Balthazar de Montpellier, ainsi qu'à l'Opéra Junior. Aujourd'hui, à Montpellier, elle travaille avec les danseur·ses en formation au Conservatoire de Danse, à l'École Nationale Supérieure d'Art Dramatique, et auprès des musicien·nes et chanteur·ses de l'Orchestre National. La diversité de son parcours et de ses expériences donne aux cours collectifs qu'elle anime pour tous publics, - notamment au festival Les Suds, à Arles depuis 2016 - une approche vivante, dynamique et ouverte de la méthode.

### Objectifs pédagogiques

- Connaître les éléments de base de la méthode Feldenkrais™
- Utiliser des outils de cette méthode pour réduire des tensions, fatigues, douleurs corporelles
- Améliorer la qualité de ses mouvements
- Libérer son corps et ses potentialités

A la fin de la formation, les stagiaires peuvent être évalué.e.s sur leur capacité à :

- Connaître les principes de base méthode Feldenkrais™
- Savoir effectuer des mouvements de cette méthode selon ses besoins individuels

### Méthodes pédagogiques

La Maître de stage adaptera le contenu de sa formation en fonction des informations transmises par les stagiaires en amont de la formation. Le travail se fera grâce à l'apport de ses connaissances, des démonstrations ainsi que par la pratique d'exercices individuels.

### **Contenu type d'une journée de stage**

- Exercices principalement au sol, sur tapis
- Apprentissage de mouvements lents et répétitifs
- Séance de travail sur des éléments précis du corps en relation avec l'ensemble du corps
- Prise de conscience de son corps et de ses mouvements naturels
- Moment d'échange autour du ressenti des stagiaires

### **Modalités d'évaluation de la formation**

#### **Pendant la formation :**

- Séance collective de bilan par la Maître de stage à remettre à la fin de la semaine à votre accompagnateur-ice Suds
- Grille d'auto-évaluation par le stagiaire sur son espace personnel suds-arles.com

#### **Après la formation :**

- Questionnaire de satisfaction à destination des stagiaires envoyé par mail par Suds
- Bilan des Maîtres de Stage sur l'organisation générale SUDS envoyé par mail par Suds

### **Prérequis pour suivre la formation**

Les niveaux suivants, impliquant certains prérequis précis, sont acceptés dans cette formation :

**Tous niveaux** - débutant, intermédiaire, avancé, professionnel

Ce stage est ouvert à tous-tes sans aucun prérequis n'est nécessaire. Au moment de l'inscription, il est demandé à chaque stagiaire de préciser son niveau ainsi que ses attentes sur le stage.

### **Moyens techniques**

Salle utilisée uniquement pour la formation

Système de sonorisation avec entrée CD, USB, mini jack

Tapis de sol

### **Dates de la formation**

Du 8/7/2024 au 12/7/2024

### **Horaires de la formation**

De 10:00 à 12:30

### **Durée de la formation**

5 jours, 12h30 de formation

### **Lieu de la formation**

Salle adaptée à la formation, dans le centre-ville d'Arles (Salle précise renseignée deux semaines avant la formation)

### **Public**

Le nombre de personnes pouvant accéder à ce stage est limité à 20

### **Conseils pratiques**

Même si nous faisons notre possible pour rafraîchir les salles, l'été arlésien reste chaud !

N'oubliez pas de vous munir de gourdes d'eau, chapeaux, serviettes, vêtements légers et tout ce qui permettra votre confort. Les tapis de sol fournis, pensez à amener un tissu de protection et un petit coussin. Des chaises sont mises à dispositions pour des personnes qui ne pourraient pas rester au sol trop longtemps, merci de nous en informer en amont.

### **Délai d'inscription**

Les inscriptions aux formations sont ouvertes 4 mois avant le démarrage de celles-ci. Le délai d'accès est donc compris entre 1 jour et 4 mois. Pour la prise en charge des dossiers en formation professionnelle, la date limite d'inscription est fixée au 10/06/2024.

### **Accessibilité**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap et différents aménagements peuvent être envisagés. Les participant-es sont invité-es à contacter Pauline Lecocq à [stages@suds-arles.com](mailto:stages@suds-arles.com) ou au 04.90.96.06.27. Nous discuterons des solutions envisageables ensemble.

### **Conditions tarifaires**

Tarif réduit\* : 140€

Plein tarif : 170€

Formation professionnelle : 270€

*\*Sur présentation d'un justificatif (étudiant-es, jeunes de -18ans, bénéficiaires de minima sociaux (RSA), détenteur·rices de la carte AAH, élèves des structures partenaires). Non cumulable avec la réduction pour plusieurs stages achetés.*

### **Prise en charge**

Suds à Arles est Organisme de Formation certifié Qualiopi, label qualité qui nous engage auprès des personnes inscrites à nos formations. Différentes prises en charge peuvent être envisagées (AFDAS, Uniformation, FIFPL, employeur, Pôle Emploi...) En l'absence de financement ou si besoin de renseignements, nous vous invitons à nous contacter :

[stages@suds-arles.com](mailto:stages@suds-arles.com) ou au 04.90.96.06.27

### **Document de fin de formation**

Une attestation de fin de stage sera téléchargeable sur l'espace personnel du·de la stagiaire  
Une grille d'auto-évaluation et un questionnaire en ligne seront envoyés à la fin de la formation.