

La Méthode Feldenkrais vous ouvre ses portes

Grütli

Comme chaque année, l'Association Feldenkrais Genève vous invite à la Maison du Grütli à la découverte du mieux-être et mieux vivre par le retour en douceur à l'harmonie du mouvement.

Les neurosciences confirment aujourd'hui ce que Moshé Feldenkrais (1904-1984), ingénieur en physique et premier judoka européen, démontrait déjà: la qualité de nos mouvements reflète l'état de l'organisation de notre système nerveux. Maux de dos, douleurs articulaires, tensions musculaires, stress, mauvais sommeil, problèmes respiratoires, de la vue et de l'ouïe ou mal-être chronique étant autant de signes de sa désorganisation. Par conséquent, réapprendre à bouger en harmonie avec soi-même revient à réinitialiser nos connexions neuronales. Ainsi fondée sur des observations rationnelles, la méthode s'est généralisée depuis les années 1950 avec ce même but: retrouver l'intelligence du mouvement pour gagner en aisance, se libérer des mauvaises habitudes qui peuvent être génératrices de douleurs. Et du même coup, améliorer sa qualité



L'effort est inutile, le plaisir du geste toujours présent.

de vie, tant il est vrai qu'être mieux dans son corps, c'est être mieux dans sa tête, dans ses pensées, émotions et dans l'ensemble de nos actions.

Le plaisir de bouger

Au-delà de simples exercices de gymnastique, cette méthode d'apprentissage douce et non intrusive propose d'explorer les mouvements, d'être à

l'écoute de leurs sensations. Selon Moshé Feldenkrais, nous n'apprenons pas par la volonté, mais par l'attention que nous portons à ce que nous faisons et à la manière dont nous le faisons. Les séances se déroulent au rythme de chacun. Le praticien n'impose pas, il propose, encourage par le toucher ou la parole à expérimenter de nouvelles possibilités comportementales. Le travail est basé sur le potentiel de chaque participant et se construit avec lui. Les gestes sont lents, l'effort inutile, le plaisir et le ressenti du geste toujours présents. La perception corporelle s'affine, le mouvement devient plus fluide, plus souple, plus facile.

Homologuée en 2016 par la Confédération en tant que thérapie complémentaire, cette approche globale de la personne ne demande aucune condition physique particulière et peut être pratiquée à tout âge, des enfants aux seniors et personnes handicapées. On y vient pour préserver son capital santé, trouver une solution à des douleurs chroniques, récupérer suite à un accident, un AVC, une maladie, pour reprendre contact avec son corps

après un accouchement ou encore développer une meilleure conscience de soi pour mieux choisir, décider et aller de l'avant. Nombreux sont également les sportifs et artistes (musiciens, danseurs, comédiens...) qui y trouvent le moyen d'optimiser leurs habiletés. Les cours se pratiquent en groupe ou en séances individuelles.

Très répandue en Suisse alémanique, la méthode compte à Genève une dizaine de praticiennes. Toutes présentes le 4 novembre à la Maison du Grütli pour informer et vous inviter à découvrir le bonheur de bouger.

Viviane Scaramiglia



Le praticien n'impose pas, il accompagne.

Portes ouvertes Feldenkrais
 Samedi 4 novembre
 de 10 h 30 à 16 h 30
 Séances en groupe:
 à 11 h, 12 h 30, 15 h
 Parents-enfants à 14h
 Séances individuelles sans interruption
 Maison du Grütli, 2^e étage
 rue Général-Dufour 16, 1204 Genève
 www.feldenkrais.ch

PUBLICITÉ

Pharmacie
La Clef d'Arve

Votre spécialiste en Aromathérapie
 Jana Barsan, Pharmacienne responsable

Rue de Carouge 110
 CH - 1205 Genève

Tél. 022 320 65 06

Pianos Service
 P. FUHRER SA

OFFRE SPÉCIALE

RENTRÉE 2017
UN MOIS DE LOCATION GRATUIT*

* sur contrat de 12 mois, valable jusqu'au 30/11/2017

Pianos-Service P.Fuhrer S.A. • www.pianos-service.ch • +41 22 343 4031

LABORATOIRE DENTAIRE DE LA JONCTION

Réparation et entretien de votre appareil dentaire.

Prix pour A.V.S.
 Devis gratuit
 Se déplace à domicile

11, bd Carl-Vogt - 1205 Genève
 Tél. 022 781 61 91