

L'ÉDUCATION SOMATIQUE

L'éducation somatique est un nouveau champ disciplinaire qui rassemble des méthodes développées depuis plus d'un siècle et orientées vers l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement. Le mot "soma" vient du grec et depuis Hésiode signifie "corps vivant". L'éducation somatique tient de l'art et de la science. Elle s'intéresse à l'apprentissage des processus d'interaction synergétique entre la conscience, le mouvement et l'environnement.

Les diverses méthodes d'éducation somatique partagent un but fondamentalement semblable: apprendre à raffiner le sens kinesthésique et proprioceptif pour agir avec une efficacité, une expression, un plaisir accrus, et une douleur moindre. En fait, le cheminement en éducation somatique implique l'acquisition de connaissances extérieures et objectives concernant le corps autant qu'une démarche plus intérieure, celle de l'éveil et de l'élargissement de la conscience corporelle dans le mouvement. Les éducateurs somatiques sont ainsi des agents d'éducation de la conscience dans et par le mouvement.

www.education-somatique.ca



ALBA EMOTING ET MÉTHODE FELDENKRAIS^{MD}

L'Alba Emoting est le chaînon manquant en Éducation somatique. Ces leçons d'expression émotive particulièrement lorsqu'elles sont présentées avec des leçons de Prise de Conscience par le Mouvement de la Méthode Feldenkrais constituent une occasion unique d'apprendre à sentir, ressentir et agir. Une combinaison superbe, sinon optimale.

Yvan Joly M.A. (Psy.), psychologue et formateur international de la Méthode Feldenkrais d'éducation somatique.

Feldenkrais^{MD} et l'Intégration Fonctionnelle^{MD} sont des marques déposées au Canada par la Feldenkrais Guild[®] et protégées au Québec par L'AFQ.

ATELIERS DE GROUPES

ATELIERS HEBDOMADAIRES
OUVERTS AUX PROFESSIONNELS
DE LA SANTÉ,
DE L'ÉDUCATION,
DES ARTS ET COMMUNICATION

VENDREDI

14H00 À 17H00

DU 17 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE

12 SEMAINES__425 \$

ATELIERS POUR
ACTEURS PROFESSIONNELS

SAMEDI

14H00 À 17H00

DU 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

12 SEMAINES__425 \$

LEÇONS INDIVIDUELLES
D'INTÉGRATION FONCTIONNELLE^{MD}__65 \$

AUTOPOÏÉSIS
ÉCOLE D'ART FELDENKRAIS^{MD}
1012 Mont-Royal Est, #107,
MONTRÉAL, QC, CANADA,
514-522-8027 www.oguimond.com
courriel : autopoiesis@oguimond.com

AUTOPOÏÉSIS:
de *autopoiesis* (autopoïèse, en français),
définition de la vie en biologie,
selon Humberto R. Maturana et Francisco J. Varela
dans **Autopoiesis and Cognition**, 1979

AUTOPOÏÉSIS
ÉCOLE D'ART FELDENKRAIS^{MD}

**AUTOMNE
2010**

FORMATION CONTINUE

ATELIERS DE
**PRISE DE CONSCIENCE
PAR LE MOUVEMENT^{MD}**
MÉTHODE FELDENKRAIS^{MD}
ET
EXPRESSION ÉMOTIVE
ALBA EMOTINGTM



LA MÉTHODE *FELDENKRAIS*^{MD} D'ÉDUCATION SOMATIQUE

Cette méthode d'éducation somatique, développée par Moshe Feldenkrais, docteur en génie mécanique et en sciences physiques, et ceinture noire de judo, utilise le mouvement corporel pour améliorer la qualité et l'efficacité du fonctionnement de la personne. À travers le mouvement, cette méthode nous propose de devenir plus conscients de nos habitudes de mouvement puis d'élargir notre répertoire d'actions. La réduction de l'effort, l'aisance, la lenteur, l'efficacité et le confort sont des stratégies importantes utilisées en éducation somatique. L'exploration ludique, mais aussi systématique, des options de mouvement est spécifique à la méthode. L'attention est dirigée vers l'observation des différences sensorielles et vers la participation de l'ensemble de la personne dans le mouvement. Cette méthode connaît diverses applications dans le monde des arts, de la santé, du travail, de l'éducation, des sports etc.

www.feldenkraisqc.info



Ce que je recherche. ce n'est pas la souplesse du corps, mais la souplesse de l'esprit. Ce que je recherche, c'est à restituer à chaque personne sa dignité humaine.

Moshe Feldenkrais



Quelques-uns de ses livres sont disponibles en traduction française:

**Énergie et bien-être par le mouvement,
Le cas Doris,
L'être et la maturité du comportement,
La puissance du moi,
L'évidence en question.**

ODETTE GUIMOND Ph.D.

COMÉDIENNE ET METTEUSE EN SCÈNE

PROFESSEURE CERTIFIÉE DE LA MÉTHODE *FELDENKRAIS*^{MD}
D'ÉDUCATION SOMATIQUE (MEMBRE DE L'AFQ)
ET D'ALBA EMOTING (CL3)



Odette Guimond a terminé sa formation en interprétation au Conservatoire d'Art Dramatique de Montréal en 1976. Elle a complété un Ph.D. à l'Université de Montréal en 1987 (thèse: *L'acteur et le corps apparent*). Elle a dirigé le Théâtre de la Nouvelle Lune durant une quinzaine d'années. Elle a enseigné, depuis

1977, le théâtre, la littérature et l'éducation somatique dans différentes universités et dans des institutions spécialisées en théâtre. Elle est actuellement professeure à l'École de Théâtre du Cégep de St Hyacinthe, directrice artistique du Réverbère Théâtre et directrice d'AUTOPOIÉSIS, école d'art *Feldenkrais*^{MD}. Elle a suivi sa formation professionnelle à la Méthode *Feldenkrais*^{MD} à New York entre 1987 et 1991. Elle est également certifiée pour enseigner la technique d'Alba EmotingTM depuis 2009, qu'elle a étudiée au Mexique, aux États-Unis et en Angleterre à partir de 2007.

www.oguimond.com



«Je ne crois pas que j'aurais pu comprendre toutes les subtilités de l'Alba Emoting sans la neutralité que nous propose le Feldenkrais.»

Témoignage
d'un acteur

LA MÉTHODE D'ALBA EMOTINGTM

Cette méthode, développée par Susana Bloch, docteure en neurosciences et spécialiste en neurophysiologie et en psychophysiologie, permet à chacun d'apprendre à faire naître, à exprimer et à moduler consciemment et de façon sécuritaire, des émotions fondamentales, en s'appuyant sur des moyens physiologiques et organiques. La méthode utilise des patterns respiratoires particuliers, accompagnés par des attitudes posturales et des expressions faciales spécifiques à chaque émotion. Ces patterns précis aident toute personne à exprimer avec justesse, à reconnaître et à moduler ses émotions, à mieux reconnaître les émotions des autres, et à transmettre ses émotions sans ambiguïté. La méthode est reconnue comme un outil de formation efficace pour les acteurs, mais elle intéresse également les psychologues, les sociologues, le monde des affaires etc.



...pour améliorer la conscience de ce qui se passe avec nos émotions et pour être capable de les reconnaître chez les autres, dans le but de gérer nos émotions, non pas pour contrôler et manipuler, mais pour mieux communiquer et être plus heureux.

Susana Bloch



Disponible en anglais: **The Alba of Emotions**
www.albaemoting.com