

Paris, le 6 novembre 2017

## ANNONCE PROCHAINE JOURNEE DU CEAS

# « Spécial Soutenances de rapports de stage », Samedi 25 Novembre 2017 de 10h00 à 18h00

Nous vous accueillons avec plaisir **dès 9h30, 80 rue Philippe de Girard. Métro Marx Dormoy.**

Notez l'organisation prévue avec plusieurs temps forts sur cette journée :

**10h00-13h00** : Accueil et **soutenances** de rapport de stage pour Catherine, Isabelle, Aurélie, et Lorraine.

**13h00** : Remise des **Titres RNCP** du dernier Jury de Certification 22 Novembre 2017.

**13h30-15h00** : **Pique-nique** tiré du sac. Pensez à prendre vos provisions, le CEAS vous offre la boisson.



**15h00-18h00** : **Fabrice Guillon**, vous invite à l'expérience de la pratique **FELDENKRAIS**.

Pédagogue du mouvement suite à un parcours de compétiteur en judo et de danseur contemporain professionnel au Royaume-Uni, praticien Feldenkrais certifié (normes internationales à Amsterdam), Fabrice est doté d'une solide expérience d'une quinzaine d'années d'éducation du mouvement par la danse contemporaine, le Pilates et autres

techniques posturales. Il initie divers publics à la méthode Feldenkrais et collabore ponctuellement avec des kinésithérapeutes et ostéopathes. L'enseignement de cette méthode d'éducation somatique est guidé par sa passion pour transmettre et communiquer sa conviction

« **le mouvement est l'essence de la vie et de la liberté d'être** ».

**Inscriptions indispensables par mail** sur la boîte [geraldine@sophrologie-ceas.org](mailto:geraldine@sophrologie-ceas.org) ou [geraldine.durand@yahoo.fr](mailto:geraldine.durand@yahoo.fr) Notez bien, **les places sont limitées**, nous ne pourrons pas dépasser **20 personnes** pour l'atelier Feldenkrais. Merci pour votre compréhension.

A très vite. Chaleureuses Amitiés,

**Toute l'équipe du CEAS**

Paris, le 6 novembre 2017

## Atelier de la Méthode FELDENKRAIS

### *Une Meilleure Connaissance de Soi pour un Meilleur Usage de Soi*

#### Développez la Qualité de Votre Présence

Des séquences de **mouvements simples et ludiques**.

Comment être sans tension, prendre conscience de notre structure, de nos fondations, jouer avec nos **appuis** pour développer la finesse de nos actions, la liberté de nos émotions.

Une série d'explorations en mouvement vient répondre aux objectifs de chacun souhaitant retrouver une dynamique personnelle et être plus **à l'aise avec son corps**.

Les leçons se feront principalement au sol ce qui permettra d'appréhender les propositions de mouvements dans un climat de détente, de confort et d'aisance.

Vous serez amenés à créer votre propre expérience, faire des liens entre les différentes parties de votre corps, et **préciser votre schéma corporel** !

Au programme, une séquence d'explorations structurées sur les thèmes suivants :

#### 1/ Le Bassin-centre de force et d'équilibre

#### 2/ La Plénitude de la Respiration

Créer plus de liberté respiratoire et apporter plus de grâce et d'aise dans vos mouvements

Vous seront également proposés des micro-ateliers vous permettant de découvrir certaines bases de la deuxième facette d'action de la méthode Feldenkrais où **le toucher, l'écoute et l'observation de l'autre** sont des éléments clés à une séance de travail.



**Ps : penser à prendre une tenue confortable.**