



## Format

Trois stages intensifs de dix jours en été. Six fins de semaine de trois à quatre jours chaque année.

La formation se donne en alternance entre Montréal et Québec.

## Coûts

74 jours de formation : 3990\$ par année, taxes incluses. Il est possible de payer à chaque mois ou d'opter pour un paiement à chaque trimestre. Rabais de préinscription.

## Certification

Les diplômées de l'École québécoise de formation en éducation somatique seront des éducateurs somatiques. L'école est reconnue par les gouvernements fédéral et provincial, ce qui donne droit à des reçus de crédit d'impôt pour la formation.

## Les formatrices

### Marie-Lorraine Bérubé



Professeure diplômée de la Méthode Feldenkrais<sup>MD</sup> et assistante-formatrice accréditée par la Feldenkrais Guild, Marie-Lorraine Bérubé a une formation universitaire en éducation et en théâtre (M.A., Paris). Elle a étudié, notamment, le Mouvement rituel (Anna Halprin), le Continuum (Emilie Conrad), ainsi que le Mouvement authentique (Contemplative Dance). Elle a sa pratique privée à Québec. Elle donne également de la formation professionnelle à l'étranger (Tokyo, New-York, Paris). Elle est cofondatrice de l'EQFES.

### Suzanne Charbonneau



Formée par Moshe Feldenkrais aux États-Unis (1980-1983), Suzanne Charbonneau enseigne cette approche depuis plus de vingt ans. Elle a été chargée de cours au Conservatoire d'art dramatique de Montréal et au Département de danse de l'UQÀM. Elle est aussi assistante-formatrice accréditée par la Feldenkrais Guild en Europe et aux États-Unis. Également psychologue de formation depuis 1985, elle est reconnue pour ses qualités de pédagogue. Elle a une pratique privée à Montréal comme psychologue et professeure d'éducation somatique. Elle est cofondatrice de l'EQFES.

## Pour en savoir plus

[information@methode-feldenkrais.ca](mailto:information@methode-feldenkrais.ca)

*Québec : Marie-Lorraine Bérubé*

418 527-8232

[www.methode-feldenkrais.ca](http://www.methode-feldenkrais.ca)

*Montréal : Suzanne Charbonneau*

514 521-7279

[www.suzannecharbonneau.com](http://www.suzannecharbonneau.com)



Mouvement **conscience**

École québécoise  
de formation en  
éducation somatique

 Une formation avancée  
en conscience de soi  
par le mouvement inspirée de la  
**Méthode Feldenkrais<sup>MD</sup>**

**450 heures**  
sur deux ans  
débutant  
en 2010

*Méthode Feldenkrais<sup>MD</sup>*



# Mouvement conscience

## Travail de groupe :

Conscience de soi par le mouvement inspirée de la méthode Feldenkrais<sup>MD</sup>

**350 heures**

## Approches complémentaires :

Ballon suisse, Continuum, Qi Gong et autres.

**100 heures**

Maîtrisez des outils à la fine pointe des approches en éducation somatique !

## Objectifs poursuivis

- Enrichir votre travail grâce à une approche éducative intégrant mouvement et conscience, réflexion et action
- Optimiser vos habiletés de mouvements grâce à un entraînement sollicitant l'intelligence corporelle
- Développer une interface originale et créative entre votre domaine de travail et l'éducation somatique

## Vous élargirez vos connaissances sur

- la posture, l'équilibre, l'orientation spatiale et la respiration
- l'importance de la conscience dans les processus d'apprentissage et de changement
- le développement moteur de l'enfant : approche expérientielle
- l'importance du mouvement dans l'image de soi et du développement de la personne
- l'intégration de l'émotion, du sensori-moteur, de la perception et de la pensée

# Pour qui ?

Cette formation s'adresse aux professionnels de l'éducation, de la santé, du coaching et des arts du mouvement. Un prérequis de 15 heures de Feldenkrais<sup>MD</sup> est nécessaire pour vous inscrire au programme.

Vous aimeriez intervenir avec plus d'efficacité, améliorer vos habiletés de mouvements et celles de vos étudiants, bouger avec conscience, intégrer réflexion et action ?

Ce programme de perfectionnement est pour vous !

## Éléments clés du contenu pédagogique

- Acquérir un répertoire de 100 leçons de groupes de différents niveaux de complexité
- Créer des séries de cours de mouvement adaptés à différentes clientèles
- Analyser les aspects fonctionnels du mouvement humain
- Faire l'expérience du Continuum, du Qi Gong et des ballons pour enrichir votre expérience du mouvement

## Éducation somatique

L'éducation somatique est un nouveau champ disciplinaire qui regroupe des approches contemporaines (Méthode Feldenkrais<sup>MD</sup>, Méthode Alexander, Gymnastique holistique etc.) aussi bien qu'anciennes (Tai Chi, Qi Gong, yoga etc.). Le mot soma vient du grec et signifie corps vivant. Toutes ces méthodes intègrent dans leur pratique la conscience et le mouvement. De plus, l'intelligence corporelle, la présence, la respiration, l'effort juste, le rapport à la gravité et à l'environnement sont des notions fondamentales qui sous-tendent ces différentes approches.

*Éducation somatique*



## Méthode Feldenkrais<sup>MD</sup>

La Méthode Feldenkrais a été élaborée en Europe par Moshe Feldenkrais. Enseignée à travers le monde, cette méthode de conscience de soi par le mouvement utilise les capacités d'apprentissage et d'auto-régulation inhérentes à notre cerveau. Elle nous permet d'apprendre, tout à la fois, de nouvelles façons de bouger et d'être. Bouger devient un plaisir.

La formation puise dans un répertoire riche et varié de séquences de mouvement ingénieuses qui déjouent nos habitudes et font émerger les qualités organiques propres au mouvement. Cette approche expérientielle permet d'acquérir une meilleure organisation somatique, soit : plus de souplesse, d'aisance et une coordination plus juste. Nous accédons tout naturellement à plus de vitalité, de créativité et de mieux-être.