

## Détails pratiques

---

*La durée de ce stage est de 30 heures réparties en 5 jours d'une façon qui sera décidée en commun accord avec les personnes inscrites.*

### **Les dates :**

*du vendredi 2 juillet 10h au mardi 6 juillet 17h*

*Le tarif de 450 euros inclut l'enseignement, ainsi que la séance individuelle d'intégration fonctionnelle. Ce tarif est TTC pour les personnes qui participent à leurs frais personnels mais il est HT pour ceux qui bénéficient d'une prise en charge..*

*Le lieu est situé à Romans sur Isère dans la Drôme. Nous bénéficions du soutien ACCUEIL STUDIO de la compagnie le Fil à la Patte aux Nouvelles Planches, Quai Sainte Claire. Si le temps le permet nous pourrons aussi faire certaines journées en extérieur aux jardins de Coplet (Saint Jean en Royans).*

### **FRANCK ARMAND**

Coplet, 26190 Saint Jean en Royans

06 83 47 25 16

[franck.armand@mirokou.com](mailto:franck.armand@mirokou.com)

## Les Personnes...

---

### **Personnes concernées :**

Ce stage s'adresse à tous !

Les bénéficiaires seront plus rapidement exploités par les kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychométriciens, le personnel hospitalier, les pédagogues du mouvement ainsi que par les artistes.

Ceci dit il s'adresse surtout aux personnes curieuses de leur façon de fonctionner et qui souhaitent vivre plus confortablement...

### **L'enseignant :**

Franck Armand, chercheur scientifique pendant de nombreuses années, est diplômé de la Formation Feldenkraïis Internationale de Strasbourg (SIFT). Désireux d'aborder le domaine du psychologique et de la relation sous l'angle de l'inspiration et de la créativité, il a enrichi cette approche psychosomatique par une formation à la sagesse des contes merveilleux. Il enseigne à Paris, en province et à l'étranger.

---

# METHODE FELDENKRAÏS

*prise de conscience par le mouvement*

---

## La marche



Stage animé par  
Franck ARMAND

**Du 2 au 6 juillet 2021**



# Bulletin d'inscription

à envoyer à Franck Armand

Coplet, 26190 Saint jean en Royans

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

e-Mail :

Je m'inscris pour le stage

« *La marche* »

du 2 au 6 juillet 2020, et je joins un chèque de 200 euros d'arrhes à l'ordre de Mirokou.

Date.....

Signature

# La Marche



## ***Enjeu de la session :***

*S'il est un mouvement qui caractérise l'Homme, c'est la marche.*

*C'est un enjeu majeur pour le tout petit enfant, mais aussi pour l'adulte et la personne âgée.*

*La marche est à la fois le mouvement le plus fréquent et le plus complexe qui nous est donné de réaliser. Elle suppose un travail immense de notre système nerveux pour trouver à chaque instant équilibre et détente au sein d'un continuel déséquilibre. La marche implique la quasi totalité de notre squelette et toute douleur, même mineure, impacte sa fluidité.*

*Au cours de cette session nous aborderons en détail, les conditions fondamentales qui permettent une marche sûre et adaptable : l'équilibre, la souplesse, la stabilité, la transmission de la force. La session permettra d'explorer les constituants indispensables d'une marche fluide et détendue.*

- *amener le pied à être un soutien souple et solide pour le squelette*
- *découvrir l'importance des chevilles et de la 7ème cervicale dans l'équilibre*
- *développer la puissance du dos*

## ***Méthode pédagogique :***

*L'enseignement est basé sur l'alternance d'expériences sensori-motrices, d'apports d'informations ciblées et de travail personnel ou en petits groupes.*

- *La pratique intensive de séances de Prise de Conscience par le Mouvement est le coeur de ces 5 journées de stage.*
- *Un travail à deux, guidé et parfaitement encadré, est systématisé.*
- *Une séance d'Intégration Fonctionnelle sera donnée à chacun par F. Armand pendant le stage.*