

Elements concrets...

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 samedi 9 juillet 10h au mercredi 13 juillet

Le tarif de 390 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..

Logement : *il ne s'agit pas d'un stage en résidentiel. Cependant, les repas de midi sont pris en commun. Vous pouvez camper sur place (rivière à proximité) ou loger en chambre d'hôte.*

Contactez Franck Armand afin de recevoir la fiche d'inscription. Il vous sera demandé de verser 100 euros d'arrhes pour valider celle-ci.

FRANCK ARMAND

Coplet, 26190 Saint Jean en Royans

06 83 47 25 16

franck.armand@mirokou.com

Le formateur

Franck Armand

De formation scientifique, j'ai passé ma thèse de doctorat au Japon où je me suis plongé dans les arts traditionnels, l'Aikido et la méditation Zen.

De retour en France, parallèlement à mon travail de directeur de recherche et d'enseignant, je me suis immergé dans le domaine du développement de la personne. La danse et le chant, mes passions de toujours, m'ont ouvert l'accès à la méthode Feldenkrais dont je suis devenu praticien diplômé de la Formation Internationale de Strasbourg (SIFT) en 2000. La pluridisciplinarité de mon expérience m'a permis de développer un enseignement original que je propose à Paris, en province et à l'étranger.



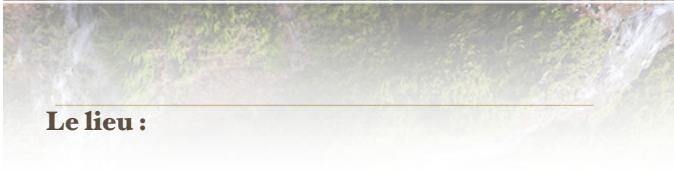
DÉVELOPPER L'ACUITÉ SENSORIELLE

*Quand Feldenkrais se conjugue avec
Nature ...*



Stage dans le Vercors
du 8 au 12 juillet 2023
avec
Franck Armand





Le lieu :

Coplet est un espace de 15 hectares de forêt, de champs et de jardins au coeur du Royans et du Vercors (commune de Saint Jean en Royans, 26190). Bordé de deux rivières, irrigué par une source, ce domaine de nature protégée propose une très grande richesse d'atmosphères. On trouve réuni sur ce lieu :

- un plancher extérieur pour les séances au sol,
- un espace de silence, cascades dans la mousse, pour le travail de l'écoute et de la vue,
- un pavillon de thé pour découvrir des saveurs sublimes et expérimenter la mise en oeuvre de tous les sens que permet la cérémonie du thé.

THÈME DU STAGE

Pour que nos sens deviennent des portes par lesquelles notre présence dans l'instant trouve toute sa profondeur...



Les sens nous permettent d'avoir une appréhension de phénomènes supposés extérieurs. Cependant, nos perceptions sensorielles sont bien souvent filtrées par un état intérieur et un processus mental qui les interprètent et nous éloignent d'un contact direct et nourrissant avec notre environnement.

Ceci n'est pas inéluctable.

Les explorations proposées au cours de ce stage visent bien entendu à développer les aptitudes des organes des sens :

- affiner la qualité du toucher,
- développer une écoute riche et différenciée,
- enrichir l'olfaction par le développement d'une respiration nasale plus libre,
- retrouver la détente des yeux et leur fluidité dans l'appréhension des espaces et des profondeurs,
- explorer les subtiles capacités de différenciation de nos papilles gustatives...

Il s'agira aussi et surtout de permettre à chacun de retrouver une ouverture indispensable pour recevoir les informations sensorielles de façon aussi directe et transparente que possible.