

## 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 mercredi 8 juillet 10h au dimanche 12 juillet 17h*

*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..*

*Le lieu est « Les Planches de Coplet », situé au sein des jardins de Coplet, à Saint Jean en Royans. Les repas de midi seront pris en commun. Vous pouvez camper sur place (rivière à proximité) ou loger en chambre d'hôte. Session en extérieur si la météo est clémente.*

### **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*

---

## Colonne Vertébrale

## Arbre de Vie



Stage animé par  
Franck ARMAND

**Du 8 au 12 juillet 2026**



# 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  
« *colonne vertébrale, arbre de vie* »  
du 8 au 12 juillet 2026, et je joins un  
chèque de 200 euros d'arrhes à l'ordre de  
Mirokou.

Date.....

Signature

# Colonne Vertébrale



## **Enjeu de la session :**

*La colonne vertébrale permet la verticalité/mobilité du corps ainsi que la distribution des fonctions essentielles à la vie de l'organisme tout entier.*

*Si elle présente une architecture globalement verticale, ses subtiles courbures permettent une adaptation optimale aux multiples mouvements du corps; l'équilibre de ces courbes est essentiel à notre santé. Les jonctions qui les relient sont des zones clés de fonction spécifique que nous nous proposons d'explorer au cours de cette session.*

*Nous élargirons notre exploration puisque ces jonctions ont un sens à la fois*

- *structurel dans la mesure où les vertèbres de part et d'autre de ces jonctions n'ont ni les mêmes types de mobilités ni les mêmes fonctions au sein de notre structure osseuse,*
- *musculaire car ces transitions sont souvent des points d'attache de muscles majeurs,*
- *organique puisque les organes en regard de ces zones vertébrales interagissent avec celles-ci,*
- *énergétique dans la mesure où ces jonctions sont associées à des centres nerveux très précis.*

## **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.*