

LAURE DOUMENS



AMELIORER LA CONSCIENCE DE SOI

APPRENDRE A MIEUX BOUGER

DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Présentation

Comme beaucoup de gens, je connais aussi bien les périodes de station assise prolongée que celles où mes activités m'amènent à tester ma souplesse et ma résistance. J'ai par ailleurs expérimenté dans de nombreux domaines l'importance de développer adaptabilité et mobilité : taï chi chuan avec Gilles Clément, exploration de la voix avec le *Roy Hart Theatre*, travail dans l'eau avec Paul Fernandez et *Au-delà du principe d'Archimède*, pratique du tango argentin avec Sol Bustelo...

Ces activités, qui sollicitent tant la sphère physique que celles de l'affectif et du mental, ne m'ont pas fait oublier que c'est au quotidien que l'aisance et la disponibilité du mouvement sont le plus souvent mises à l'épreuve.

Après des années de séances Feldenkrais avec François Combeau, j'ai entrepris la formation de praticienne de la méthode Feldenkrais® dirigée par Myriam Pfeffer. Enseigner la méthode, est d'abord pour moi faire partager mes découvertes et montrer combien un peu de curiosité et d'attention à soi-même peuvent améliorer l'existence. Je le fais dans le cadre de l'association ***Sur 2 pieds danser*** avec Marie-Agnès Naturel.

Particulièrement sensible à la singularité de chacun, je souhaite agir dans le sens d'accompagner la personne sur sa propre voie et l'aider à retrouver les trésors oubliés ou ignorés qui sommeillent en elle. ***Pouvoir et savoir être juste : juste à soi et juste au monde.***

- sur la méthode

Le corps et l'esprit formant un tout, il s'agit de comprendre ses propres ressources afin de les réorganiser à chaque moment de la façon la plus adaptée.

- sur les leçons

L'élève découvre son organisation propre (gestes, voix, comportement, relation au temps, à l'espace...) ; explore les variations qu'il avait écartées au fil des ans (diktats éducatifs, accidents, automatismes) ; se réapproprie mobilité, aisance et liberté.

- sur le public

Accessible à tous, la méthode ne nécessite pas de niveau préalable. Quiconque est concerné par des questions de tensions musculaires, de stress, de fatigue chronique... ou simplement désireux d'acquérir, loin de toute modélisation, une organisation plus claire et harmonieuse de soi, peut trouver réponse dans cette pratique.

- sur les bénéfices

Opportunité de changer d'attitude au quotidien et d'acquérir plus de mobilité et de confort ; de faire connaissance avec ses modes d'organisation corporelle et d'explorer les gestes du quotidien dans lequel s'installe souvent une routine parfois limitative ; de renouveler l'image de soi en accord avec sa propre sensibilité et de visiter la diversité de ses potentiels ; de s'ouvrir de nouveaux espaces car la mobilité et l'adaptabilité augmentent l'autonomie... **une plus grande liberté se développe.**

Laure Doumens

Association Sur 2 pieds danser

01 42 41 99 98

06 80 57 97 65

laure.doumens@feldenkrais-france.org

Cours collectifs en semaine le jeudi (19h00 à 20h00)

Ateliers du dimanche matin (10h00 à 12h30)

au Centre de gymnastiques douces Anima

31, rue de Maubeuge

75009 Paris

M° Cadet, Notre-Dame de Lorette, Anvers

Bus n° 32, 42, 43, 48, 49, 45, 26