

PROGRAMME DE FORMATION

Feldenkrais™
avec Anna Falcidia

Présentation du stage

Parmi les praticiennes pionnières en Europe, Anna Falcidia vous invite à découvrir la méthode Feldenkrais™. Basée sur l'exploration et l'écoute du corps en mouvement, l'approche douce de cette méthode innovante améliore notre confort de vie et nous guide vers l'épanouissement… Vivante, dynamique et ouverte, la pédagogue s'adapte aux besoins quotidiens de chacun·e : artistes, sportif·ves, victimes d'accidents ou personnes souhaitant préserver leur autonomie et leur plaisir de vivre.

Maître de stage

Formée à la méthode Feldenkrais™ dès les années 80, Anna Falcidia enseigne cette pratique avec passion. Elle est intervenue auprès de nombreux Centres chorégraphiques (Tours, Dieppe, Montpellier), à l'école du cirque Balthazar de Montpellier, ainsi qu'à l'Opéra Junior. Aujourd'hui, à Montpellier, elle travaille avec les danseur·ses en formation au Conservatoire de Danse, à l'École Nationale Supérieure d'Art Dramatique, et auprès des musicien·nes et chanteur·ses de l'Orchestre National. La diversité de son parcours et de ses expériences donne aux cours collectifs qu'elle anime pour tous publics – notamment au festival Les Suds, à Arles depuis 2016 –, une approche vivante, dynamique et ouverte de la méthode.

Objectifs pédagogiques du week-end

- Connaître les éléments de base de la méthode Feldenkrais™
- Utiliser des outils de cette méthode pour réduire des tensions, fatigues, douleurs corporelles
- Améliorer la qualité de ses mouvements
- Libérer son corps et ses potentialités

À la fin de la formation, les stagiaires peuvent être évalué·es sur leur capacité à :

- Connaitre les principes de base méthode Feldenkrais™
- Savoir effectuer des mouvements de cette méthode selon ses besoins individuels

Méthode pédagogique

La maître de stage adaptera le contenu de sa formation en fonction des informations transmises par les stagiaires en amont de la formation. Le travail se fera grâce à l'apport de ses connaissances, des démonstrations ainsi que par la pratique d'exercices individuels.

Contenu type d'une journée de stage

- Exercices principalement au sol, sur tapis
- Apprentissage de mouvements lents et répétitifs
- Séance de travail sur des éléments précis du corps en relation avec l'ensemble du corps
- Prise de conscience de son corps et de ses mouvements naturels
- Moment d'échange autour du ressenti des stagiaires

Modalités d'évaluation de la formation

Pendant la formation :

- Séance collective de bilan par la maître de stage
- Grille d'auto-évaluation par chaque stagiaire (en ligne)

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction à destination des stagiaires (en ligne)
- Bilan des maîtres de stage sur l'organisation générale SUDS (par mail)

Prérequis pour suivre la formation

Les niveaux suivants, impliquant certains prérequis précis, sont acceptés dans cette formation :

Tous niveaux : Aucun prérequis nécessaire.

Ce stage s'adresse à tous·tes, sans aucun prérequis. Au moment de l'inscription, il est demandé à chaque stagiaire de préciser son niveau ainsi que ses attentes sur le stage.

Dates de la formation

Samedi 6 et dimanche 7 février 2027

Horaires

10h - 12h30

Durée de formation

2 jours, 5h de formation

Délai d'accès à l'inscription

Les inscriptions aux formations sont ouvertes 2 mois avant le démarrage de celles-ci. Le délai d'accès est donc compris entre 1 jour et 2 mois.

Public

Nombre de participant·es limité à 20 personnes

Lieu de la formation

Salle adaptée à la formation, dans le centre-ville d'Arles

Conseils pratiques

Pensez à amener votre tapis de sol et un petit coussin. Des chaises sont mises à dispositions pour des personnes qui ne pourraient pas rester au sol trop longtemps, merci de nous en informer en amont.

Moyens techniques

Salle utilisée uniquement pour la formation
Système de sonorisation avec entrée CD, USB, mini jack

Accessibilité

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap et différents aménagements peuvent être envisagés. Merci de prendre contact avec l'équipe des Suds en amont de votre inscription.

Conditions tarifaires

Tarif unique : 60€ Tarif formation professionnelle : 160€

Prise en charge

Suds à Arles est Organisme de Formation certifié Qualiopi, label qualité qui nous engage auprès des personnes inscrites à nos formations. Différentes prises en charge peuvent être envisagées (AFDAS, Uniformation, FIFPL, employeur, Pôle Emploi…) Si besoin de renseignements, nous vous invitons à nous contacter : p.lecocq@suds-arles.com ou au 04.90.96.06.27

Document de fin de formation

Une attestation de fin de stage sera téléchargeable sur l'espace personnel de chaque stagiaire. Une grille d'auto-évaluation et un questionnaire en ligne seront envoyés à la fin de la formation.