

# Conservatoire Maurice Ravel

## Côte Basque



# METHODE FELDENKRAIS™

Le Conservatoire propose des cours de **Prise de Conscience par le Mouvement** : Le professeur, qui a bénéficié de 4 ans de formation auprès d'IFELD, guide les participants par la voix, dans des explorations de mouvement. Chaque élève fait alors sa recherche personnelle. L'accent est mis sur les mouvements les plus adaptés à une meilleure utilisation de la gravité : assis, debout, au sol. Bienfaits : une meilleure respiration, de la fluidité et de l'aisance dans son quotidien et ses activités.

**POUR QUI :** Tout le monde peut en bénéficier, des bébés jusqu'aux aînés, les adultes handicapés, les athlètes ou les artistes. Au Conservatoire, les cours sont ouverts à partir de 16 ans. La méthode FELDENKRAIS™ s'applique dans plusieurs domaines : prévention en santé, formation d'artistes, réadaptation, entraînement sportif, contrôle de la douleur, gérontologie, interprétation artistique, communication et éducation.

**Les cours auront lieu les jeudis  
de 12h15 à 13h15.**



Moshe FELDENKRAIS a développé, à partir de 1943, une méthode d'éducation somatique (du grec soma : le corps vivant, sensible tel que perçu par la personne). Cet enseignement utilise le mouvement corporel pour améliorer la qualité et l'efficacité du fonctionnement de la personne.  
**Infos :** <http://www.feldenkrais-france.org/>

## INSCRIPTION MODE D'EMPLOI

- Rencontrer le professeur, Magali Praud, avec la fiche d'inscription (disponible au **Bureau de la scolarité** ou téléchargeable sur [cmdt-ravel.fr](http://cmdt-ravel.fr))
- Faire valider par le professeur votre préinscription au dos de la fiche
- Déposer le dossier COMPLET (avec les pièces jointes demandées) dans la boîte aux lettres située à l'extérieur du bâtiment.

**Renseignements :** [m.praud@cmdt-ravel.fr](mailto:m.praud@cmdt-ravel.fr)

*La fréquentation des cours n'est possible qu'après avoir acquitté les droits d'inscription annuels.*

*Tarif Syndicat Mixte: pour 1 atelier 200 euros - tarif atelier supplémentaire 136 euros*

*Tarif extérieur : pour 1 atelier : 240 euros - tarif atelier supplémentaire 176 euros*

*Des exonérations peuvent être accordées en fonction du quotient familial délivré par la CAF ou la MSA.*