

BULLETIN D'INSCRIPTION 2021-2022

Nom
Prénom
Adresse
.....
.....
Tel
Email @

JE M'INSCRIS...

- au cours hebdomadaire de **Douarnenez**
- au cours hebdomadaire de **Quimper**
- à atelier(s) *Approfondir Feldenkrais*

Cocher les dates choisies

- 09 octobre
- 11 décembre
- 08 janvier
- 02 avril
- 07 mai

- à atelier(s) *Danse des 3 Corps*

Cocher les dates choisies :

- 09 octobre
- 11 décembre
- 08 janvier
- 02 avril
- 07 mai

- à journée(s) *Feldenkrais/ Peinture*

Cocher les dates choisies :

- 28 novembre
- 20 février
- 20 mars

- à stage(s) *Le corps interprète*

Cocher les dates choisies :

- 13-14 novembre
- 05-06 mars
- 26-29 mai

Je paye la somme de

(Chèque à l'ordre de **Atelier Bis-Art**.)

Virement adresse iban sur le site)

L'adhésion à l'association est automatique dès la première inscription et est incluse dans le tarif.

Signature

L'ENSEIGNANTE

Catherine Pouzet,
chorégraphe
(butoh, contempo-
rain, dispensée du
DE) et peintre est
praticienne certi-
fiée de la méthode
Feldenkrais et fait



partie de la Fédération Feldenkrais France. Elle a suivi les parcours d'art thérapeute en art plastique et expression par le corps de L'INECAT, Paris. Elle enseigne et intervient en milieu artistique, scolaire, gériatrique, hospitalier, ... Atteinte à 35 ans d'une maladie invalidante, elle trouve dans la méthode Feldenkrais des solutions inespérées pour continuer à bouger. Elle décide en 2005 de suivre les 4 ans de formation pour transmettre ce qui lui permet de jouer avec les obstacles plutôt que de les subir.

Danser et peindre lui sont une seule et même recherche d'authenticité, de connaissance et de dépassement de soi. Elle expose ses peintures et livres d'artiste, improvise en danse lors de performances avec d'autres danseurs, musiciens, plasticiens et transmet avec passion tout ce qui fait la richesse de la vie, à travers la danse, la peinture et la méthode Feldenkrais.

« Une personne en bonne santé est une personne qui peut vivre pleinement ses rêves secrets » M.F.

www.c-bis-art.com

ATELIER BIS-ART

« Apprendre, c'est passer de l'obscurité à la lumière. Apprendre, c'est créer. Apprendre, c'est faire quelque chose de rien, quelque chose qui grandit et qui retombe sur vous en vous éclairant. »
Moshe Feldenkrais

MÉTHODE
FELDENKRAIS ✦
DANSE ✦
PEINTURE ✦
VOIX ✦

À Douarnenez,
À Quimper,
ailleurs...

SAISON
2021
2022

Renseignements et inscriptions
02 98 92 31 74 / 06 95 65 15 30
c.pouzet@c-bis-art.com

Prise de Conscience par le Mouvement ©
Cours collectifs, individuels / Stages /...

LA METHODE FELDENKRAIS

La méthode Feldenkrais, du nom de son fondateur, Moshé Feldenkrais (1904-1984), physicien, judoka et pédagogue, fait partie des méthodes d'éducation somatique : utilisant les sensations et le mouvement, la neuro plasticité et la connaissance de soi, elle accompagne chacun vers un développement de toutes ses capacités.

Deux formes sont proposées :

Cours collectifs : « *Prise de Conscience par le Mouvement* © ».



Séances individuelles : « *Intégration Fonctionnelle* © ».



« Les heures passées à cultiver la prise de conscience dans le mouvement et l'action, sont parmi les plus absorbantes et les plus intéressantes de notre vie. »

M. Feldenkrais

COURS HEBDOMADAIRES

Prise de Conscience par le Mouvement (PCM©)

Accessible en visio-conférence et/ou en différé selon circonstances.

À Douarnenez

Le lundi à 19h

Le mardi à 11h45

À Quimper

Le mardi à 19h

ou 18h et 19h15

en fonction du nombre d'inscrits

« Il n'y a pas de liberté de choix
ni de volonté libre
s'il n'y a qu'une seule
façon d'agir » M.F.

ATELIERS/STAGES

APPROFONDIR FELDENKRAIS

Le Samedi matin (accessible en visio-conférence)
de 9h30 à 13h00 à Douarnenez

Reconnaître et différencier :

- 09 octobre Effort et capacité d'action.
- 11 décembre Stress et gestion du temps.
- 08 janvier Tomber et avancer.
- 02 avril Blocage et inhibition.
- 07 mai Tension, intention, attention.

CORPS SENSIBLE – CORPS DE CRÉATION ©

+ Danse des 3 corps

Le Samedi après-midi, de 14h à 17h

Dans la continuité du thème du matin, Improvisations danse intégrant les relations entre physique, énergétique et émotionnel. Différents co-animateurs avec Catherine Pouzet. Tous niveaux.

- 09 octobre 11 décembre 08 janvier
- 02 avril 07 mai

+ Feldenkrais et peinture gestuelle

Le Dimanche, de 9h30 à 16h30

Approfondir une démarche de création en peinture par la sensibilité et l'écoute du corps.

- 28 novembre 20 février 20 mars

+ Le corps interprète

En co-animation Catherine Pouzet et Alain Maucci, comédien, pédagogue de la relation corps-voix et de la présence scénique. 3 week ends intensifs pour artistes professionnels ou semi-professionnels et personnes engagées dans une démarche de création et/ou de recherche personnelle.

- 13/14 novembre (11h) 05/06 mars (11h)
- 26/27/28/29 mai (22h)

Feldenkrais - Voix parlée/chantée - Danse - Création - Interprétation.

Se mettre en chemin avec exigence et bienveillance vers une juste présence corporelle, chorégraphique et vocale.

Plus d'informations, modalités d'inscription et événements spéciaux : Visitez le site ou recevez les informations par mail.

LIEUX

À Douarnenez : Lanriec en Pouldergat (plan d'accès sur le site web)

À Quimper : Terre d'An-crage, 23 rue Gambetta (quartier du Moulin Vert)



TARIFS 2021-2022

Les tarifs encouragent un engagement à l'année favorisant un apprentissage cohérent au sein d'un groupe défini.

SÉANCES INDIVIDUELLES

Sur rendez-vous. Durée : 1 heure.

- + Séance Feldenkrais d'Intégration Fonctionnelle
- + Coaching individuel de création
 - » 1 séance : 50€
 - » Série de 5 séances : 225€

COURS COLLECTIFS

À DOUARNENEZ ET À QUIMPER :

Cours collectifs hebdomadaires, 36 cours/an

- + Un an : 264€ / un cours : 15€
- + Un trimestre : 110€

Ateliers des samedis

- + Par matinée : 45€
- + 5 matinées Feldenkrais : 175€

Journée Feldenkrais/Danse ou Peinture

- + la journée : 70€
- + 5 journées Feldenkrais/danse : 300€
- + 3 journées Feldenkrais/peinture : 180€

Stages Le Corps Interprète:

- + 2 jours: 130€, 4 jours : 260€.
- + Le cycle des 3 week ends : 460€ (44h d'enseignement).

20% retenus en cas de **désistement** moins d'une semaine avant le stage. Toute **annulation** moins de 48h avant stage ou séance : le stage ou la séance sont dus.

Les activités à l'année sont payables en 3 fois (chèques ou virements) à l'ordre de Atelier Bis-Art, encaissés en début de trimestre soit : les 15 septembre, 15 décembre et 15 mars.

Les places sont limitées et les inscriptions sont effectives à réception des paiements.

Difficultés financières, en discuter.