

BULLETIN D'INSCRIPTION 2025-2026

Nom
Prénom
Adresse
.....
Tel
Email

JE M'INSCRIS... (Cocher les dates choisies)

☐ au cours hebdomadaire de **Douarnenez**

☐ au cours hebdomadaire de **Quimper**

☐ à ... atelier(s) *Approfondir Feldenkrais*

☐ 04 octobre ☐ 08 novembre

☐ 06 décembre ☐ 07 février

☐ 07 mars ☐ 04 avril ☐ 09 mai

☐ à ... atelier(s) *Connaissance de soi par le mouvement et la voix*

☐ 04 octobre ☐ 08 novembre

☐ 06 décembre ☐ 07 février

☐ 07 mars ☐ 04 avril ☐ 09 mai

☐ à ... journée(s) *Feldenkrais / Voix / Mouvement*

☐ 04 octobre ☐ 08 novembre

☐ 06 décembre ☐ 07 février

☐ 07 mars ☐ 04 avril ☐ 09 mai

☐ à ... journée(s) *Feldenkrais / Peinture / Livres d'artiste*

☐ 09 novembre ☐ 07 décembre

☐ 08 février ☐ 08 mars

Je paye la somme de
(Chèque à l'ordre de **Atelier Bis-Art**.
Virement IBAN sur demande)

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

Signature

L'ENSEIGNANTE

Catherine Pouzet,
**danseuse, choré-
graphe et peintre**
est praticienne
certifiée de la **mé-
thode Feldenkrais**
et fait partie de
la Fédération



Feldenkrais France. Elle a suivi les par-
cours d'**art thérapeute** en art plastique
et expression par le corps de L'INECAT,
Paris. Elle est formée en **Mémoire
Cellulaire** par Myriam Brousse dans les
années 1990, et en **Somatic Experien-
cing** par le psychiatre Michel Shittecatté
en 2025. Elle suit l'enseignement de
l'**Adyatma Yoga** (Yoga de la connais-
sance de soi) depuis plus de 20 ans
et dans ce cadre, suit la formation de
l'**accompagnement par le travail vocal**
avec André Martin.

Elle enseigne et intervient en milieu artis-
tique, scolaire, gériatrique, hospitalier...
Enseigner, créer, vivre sont toujours une
recherche d'authenticité, de connais-
sance et de dépassement de soi.
Elle expose ses peintures et livres d'ar-
tiste, participe à la création de spec-
tacles et transmet avec passion tout ce
qui fait la richesse de la vie.

*« Ce que je recherche, ce ne sont
pas des corps souples mais des
cerveaux souples. C'est restaurer
en chacun sa dignité humaine. »*

M.F.

www.c-bis-art.com

ATELIER BIS-ART

« Chacun, comme vous,
désire être au mieux de sa forme
physique et au meilleur de son
efficacité dans ses interactions avec
le monde qui l'entoure
Cela s'apprend simplement
en portant une attention non
conflictuelle à vos limites comme à
vos rêves les plus audacieux.
Prenez soin de vos sensations
physiques et votre corps devient le
portail entre le plus intime de vous et
le monde.

Devenez disponible à la créativité,
celle du quotidien, du professionnel,
du relationnel, comme celle de
la création artistique, par le
mouvement, la voix, la peinture,
l'écriture... »

MÉTHODE
FELDENKRAIS ✦

PEINTURE ✦

LIVRES D'ARTISTES ✦

VOIX ✦

MOUVEMENT ✦

À Douarnenez,
À Quimper,
ailleurs...

Renseignements et inscriptions

06 95 65 15 30

c.pouzet@c-bis-art.com

SAISON
2025
2026

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 :



Basées d'abord sur la méthode Feldenkrais et enrichies par les différentes méthodes pratiquées par Catherine Pouzet (cf au dos), les séances individuelles répondent à chaque situation de vie, amélioration physique, émotionnelle, post traumatique, professionnelles, relationnelles...

COURS HEBDOMADAIRES

Prise de Conscience par le Mouvement (PCM©)

Envoi chaque semaine de l'audio de la séance aux élèves inscrits à l'année.

À DOUARNENEZ

Le lundi à 19h

Le mardi à 11h15

à 12h 30 (sous réserve)

À QUIMPER

Le mardi à 18h30

ATELIERS/STAGES À DOUARNENEZ

APPROFONDIR FELDENKRAIS

**Le Samedi matin (18 places)
de 9h30 à 13h00**

04 octobre

Tranquillité du dos et des épaules.

08 novembre Force du bassin.

06 décembre

Accord entre yeux langue et nuque.

07 février

Sensibilité des chevilles et des poignets.

07 mars

Adaptabilité des coudes et des genoux.

04 avril

Créativité de la cage thoracique.

09 mai

Efficacité dans le déplacement.

Plus d'informations, modalités d'inscription
et événements spéciaux
(autres stages, expositions, spectacles...):
Visitez le site ou recevez les informations par mail.

LIEUX

À **Douarnenez** : Lanriec en Pouldergat

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

Plans d'accès sur le site web



CORPS SENSIBLE – CORPS DE CRÉATION ©

✦ Connaissance de soi par le mouvement
et la voix

**Le Samedi après-midi (12 places)
de 14h à 17h**

Vers une utilisation créative de la
connaissance de soi. Improvisation gui-
dée, approfondissement individuel.

04 octobre

08 novembre

06 décembre

07 février

07 mars

04 avril

09 mai

✦ Peinture gestuelle, création de livres
d'artiste et conscience de soi

**Le dimanche (8 places)
de 09h30 à 17h00**

Méthode Feldenkrais comme appui à la
créativité.

Peinture intuitive. Écriture. Relier texte
et image. Inventer vos formes de livres.

09 novembre

07 décembre

08 février

08 mars

« Dans le monde d'aujourd'hui, il
est urgent de s'alléger du passé et
de l'avenir et de plonger dans les
sensations pour vivre pleinement le
présent, le plus possible, chaque jour,
profondément et joyeusement... »

TARIFS 2025-2026

SÉANCES INDIVIDUELLES

Sur rendez-vous.

✦ Séance Feldenkrais d'Intégration
Fonctionnelle. Durée : 1 heure

» 1 séance : 60 €

» Série de 5 séances : 275 €

COURS COLLECTIFS

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

À DOUARNENEZ ET À QUIMPER :

**Cours collectifs hebdomadaires
35 cours par an minimum**

✦ Un an : 285 € (ou 3x95 €)

✦ Un trimestre : 120 €

✦ Un cours : 15 €

Ateliers des samedis / dimanches

✦ Demie journée : 45 €

✦ 7 demies journées : 280 €

✦ La journée Feldenkrais + Mouve-
ment-Voix : 75 €

✦ 7 journées Feldenkrais + Mouve-
ment-Voix : 480 €

✦ La journée peinture-livre d'artiste : 90 €

✦ 4 journées peinture-livre d'artiste : 320 €

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.

50% retenus en cas de désistement moins
d'une semaine avant le stage. Toute **annu-
lation** moins de 48h avant stage ou séance : le
stage ou la séance sont dus.

**Les places sont limitées et les inscriptions
sont effectives à réception des paiements
par chèque à l'ordre de Atelier Bis-Art. ou
par virement.**