

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» ☉



Basées d'abord sur la méthode Feldenkrais, les séances individuelles répondent à chaque situation de vie, amélioration physique, post opératoire, rééducation, et si nécessaire et souhaité, un accompagnement thérapeutique vers la résolution de nœuds émotionnels, post traumatiques, difficultés 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 QUIMPER

Le mardi à 18h30

ATELIERS/STAGES À DOUARNENEZ

APPROFONDIR FELDENKRAIS

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

CONFIANCE EN DES APPLUIS VIVANTS...

10 octobre ...du squelette aux fascias.

07 novembre ...dans votre bassin.

05 décembre ...de assis à debout.

09 janvier ...au calme et dans l'action.

06 février ...de la respiration à la vue.

13 mars ...pour atteindre avec vos mains.

10 avril ...pour rendre vos pieds efficaces.

LIEUX

À Douarnenez : Lanriec en Pouldergat

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

Plans d'accès sur le site web



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

TARIFS 2026-2027

SÉANCES INDIVIDUELLES

Sur rendez-vous.

- + Séance Feldenkrais d'Intégration Fonctionnelle. Durée : 1 heure
 - » 1 séance : 60€
 - » Série de 5 séances : 275€

COURS COLLECTIFS

À DOUARNENEZ ET À QUIMPER :

Cours collectifs hebdomadaires

36 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 + Mouvement-Voix : 90€
- + 7 journées Feldenkrais + Mouvement-Voix : 480€
- + La journée peinture-livre d'artiste : 90€
- + 4 journées peinture-livre d'artiste : 320€

Biodanza

- + stage #1 : 130€ / stage #2 : 170€
- + 1 journée Biodanza : 75€

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 annulation 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.

CORPS SENSIBLE – CORPS DE CRÉATION ☉

+ Ateliers Danse Vocale
Expression, créativité, Justesse

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

Travail dynamique de l'unité entre le mouvement et la voix.

10 octobre 07 novembre 05 décembre
09 janvier 06 février 13 mars 10 avril

+ 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.

08 novembre 06 décembre 10 janvier
07 février

+ Week-ends Feldenkrais et Biodanza

En collaboration avec Olivier Pouzet
Facilitateur de Biodanza.

#1 12 & 13 septembre de 09h30 à 18h00
#2 15, 16 & 17 mai de 09h30 à 18h00
le 17 mai, fin à 13h

La biodanza, Danse de la vie, est un instrument précieux pour libérer les impulsions bloquées, développer les modes de communication, renforcer l'estime de soi, retrouver enthousiasme et joie de vivre.

BULLETIN D'INSCRIPTION 2026-2027

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**
 10 octobre 07 novembre
 05 décembre 09 janvier
 06 février 13 mars 10 avril
- à ... atelier(s) **Danse Vocale**
 10 octobre 07 novembre
 05 décembre 09 janvier
 06 février 13 mars 10 avril
- à ... journée(s) **Feldenkrais / Danse Vocale**
 10 octobre 07 novembre
 05 décembre 09 janvier
 06 février 13 mars 10 avril
- à ... journée(s) **Feldenkrais / Peinture / Livres d'artistes**
 08 novembre 06 décembre
 10 janvier 07 février
- au week-end **Biodanza 1** 12 & 13 octobre
- au week-end **Biodanza 2** 15, 16 & 17 mai

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,
chorégraphe et
peintre est prati-
cienne certifiée
de la **méthode
Feldenkrais** et fait
partie de la Fédé-
ration Feldenkrais



France. Elle a suivi les parcours 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 Experiencing** par le psychiatre Michel Shitcatte en 2025. Elle suit l'enseignement de l'**Adyatma Yoga** (Yoga de la connaissance de soi) depuis plus de 20 ans.

Elle enseigne et intervient en milieu artistique, scolaire, générique, hospitalier, ...

Enseigner, créer, vivre sont toujours une recherche d'authenticité, de connaissance et de dépassement de soi.

Elle expose ses peintures et livres d'artiste, participe à la création de spectacles et transmet avec passion tout ce qui fait la richesse de la vie.

*« La qualité du mouvement est plus importante que la quantité.
Ce n'est pas la répétition qui compte,
mais la qualité de l'attention. »*

www.c-bis-art.com

ATELIER BIS-ART

« Relier Feldenkrais à la création artistique aujourd'hui, c'est affirmer que le travail sur soi n'est pas un retrait du monde, mais une manière d'y prendre part plus lucidement. En développant une conscience plus fine de vous-mêmes, vous devenez capables d'inventer d'autres façons de vivre, de créer et de coexister. Une responsabilité qui ne passe pas, mais qui ouvre. »

MÉTHODE
FELDENKRAIS + €
PEINTURE + €
LIVRES D'ARTISTES + €
DANSE VOCALE © + €
BIODANZA + €

À Douarnenez,
À Quimper,
ailleurs...

Renseignements et inscriptions
06 95 65 15 30
c.pouzet@c-bis-art.com

SAISON
2026
2027