



Association Rhodanienne
des Psychomotriciens
<http://arp69.free.fr>
associationarp69@gmail.com

LA METHODE EHRENFRIED

SUR LE THEME DE

«LA RESPIRATION»

Dimanche 14 avril 2019

Stage proposé par Sylvie Molina, Formation de danseuse et praticienne certifiée méthode Dr Ehrenfried.

OBJECTIFS

Découvrir un travail sur la respiration avec cette approche

CONTENU et METHODOLOGIE

Les ateliers proposés par la formatrice : Il s'agit de **RESSENTIR – COMPRENDRE – S'APPROPRIER** - des mouvements basés sur la prise de conscience des possibilités du corps.

Pour y parvenir, les mouvements d'Education Somatique (réalisés assis, debout ou allongé) sont effectués dans la lenteur, le respect des amplitudes articulaires de chacun, la compréhension de l'usage de soi. On y apprend la détente musculaire, les mobilisations douces, les étirements progressifs, une tonicité adaptée à l'effort sans bloquer ni crisper. Les nombreux objets dans la méthode (ballons, balles, rouleau, ½ ronds, coussins...) aident le corps à l'organisation du mouvement en détente, précision et confiance. Ils ont une fonction pédagogique et thérapeutique. Des techniques de visualisation, de développement du schéma corporel, tout comme une respiration libre et naturelle accompagnent votre apprentissage.

La méthode qui inspire, son travail de prévention et d'éducation à la santé s'articule autour du travail du **Dr Lily Ehrenfried®** auquel elle s'est formée en France avec Marie Josèphe Guichard héritière directe du Dr Ehrenfried®, et en complément de formation avec Lucie Tetreauault au Québec.

Le thème de la respiration de cet atelier :

Comprendre comment mieux respirer par la mise en mobilité, massage, allongement, souplesse, et tonicité de l'ensemble du corps.

L'équilibre du dos, la détente des épaules, la liberté de la nuque tout comme l'équilibre et tonicité du bassin serviront pour libérer sans forcer la respiration.

Des ateliers Santé du Corps pour vivre, **ressentir, prendre conscience, de mouvements thérapeutiques simples**, réharmonisant tout naturellement de la fonction végétative qu'est la respiration. Surtout sans « forcer »

Un grand nombre d'expérimentations favorisant **la détente active** dans l'attention de **son propre fonctionnement** pour libérer progressivement des tensions, blocages qui limitent la **liberté naturelle du souffle. Le thorax, la langue...et les pieds...** seront aussi étudiés pour **aider à mieux respirer...**



MOYENS TECHNIQUES et PEDAGOGIQUES

Pratique corporelle

Horaires : 09h-13H soit 4 h de formation

Coût :

- Adhérents ARP : **30 euros**
- Adhérents autres association de psychomotriciens : **33 euros**
- Psychomotriciens non adhérents : **36 euros**
- **Formation continue : non**

Lieu : Escale Lyonnaise, 100 rue Créqui, 69006 Lyon

Modalités d'inscription : Vous avez jusqu'au **5 avril 2019** pour vous inscrire.

Bulletin d'inscription : <https://urlz.fr/90qY>

Merci de cliquer sur le lien suivant pour remplir le bulletin d'inscription en ligne ET d'envoyer votre chèque à l'ordre de : ARP à l'adresse suivante :

Clémence ODDONE
Trésorière ARP
6 avenue Félix Faure
69007 Lyon

Une confirmation de votre inscription vous sera envoyée par mail **dès la réception de votre chèque.**

Une attestation de présence et de paiement vous seront remis le dernier jour.



Le chèque vaut inscription définitive. En cas d'annulation, vous serez remboursé intégralement si une personne sur liste d'attente peut vous remplacer. Dans le cas contraire, nous garderons 40% de la somme pour une annulation jusqu'à la veille de la formation et 100% le jour même, sauf justificatif.

Si vous êtes sur liste d'attente et que par manque de place vous ne pouvez assister à la formation, votre chèque sera déchiré par l'association.