



## **APPRIVOISEZ VOS YEUX**

### **Voir en conscience avec la Méthode Feldenkrais**

**avec Pascal LELOUP et le Groupe Feldenkrais des Savoie**

**Samedi 27 et dimanche 28 Mars 2021**

**à St Pierre d'Albigny (Savoie)**

Le Groupe Feldenkrais des Savoie a le plaisir de vous convier à ce stage de partage d'expérience qui sera en grande partie animé par Pascal LELOUP, avec la collaboration de plusieurs praticien.nes du Groupe Feldenkrais des Savoie.

**Pascal LELOUP** a développé et continue à élaborer un travail original et subtil sur les yeux : prise de conscience des différentes parties de l'œil et de leur fonctionnement, basé sur la méthode Feldenkrais et sur l'anatomie de l'œil, mais également inspiré du Body Mind Centering et de la méthode Bates. Il nous proposera des explorations sous forme de « PCM/anatomie » autour de la rétine, de la cornée, du cristallin..., autant de pistes pour utiliser nos yeux avec une conscience accrue de leur fonctionnement, plus d'efficacité mais aussi plus de plaisir.

Pascal LELOUP est aussi l'auteur de plusieurs ouvrages sur la Méthode Feldenkrais (dont le récent « Apprivoisez vos vertèbres »). Il prépare actuellement un livre sur les yeux.

Ce travail spécifique fera suite à une approche plus globale des yeux et de la vision dans le cadre du corps entier, lors de PCM animées par des praticien.nes du Groupe Feldenkrais des Savoie.

Le stage se déroulera dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

#### **Public :**

La matinée du samedi sera ouverte à la fois aux praticiens et au grand public, pour continuer à diffuser toujours plus largement la méthode Feldenkrais. Pour les praticiens, elle constituera aussi une « mise en corps » pour la suite du stage.

Le samedi après-midi et le dimanche seront entièrement consacrés à un travail entre praticiens.

## **DETAILS PRATIQUES**

### **Horaires:**

\* Samedi 10H-13H (stage public + praticiens) et 14h30-18h30

\* Dimanche : 9H-16H avec 1H de pause

**Lieu:** St Pierre d'Albigny ( entre Chambéry et Albertville – Savoie) – salle polyvalente

**Repas :** prévoir vos repas de samedi midi et dimanche midi.

Samedi soir : repas partagé au gîte pour ceux qui choisissent ce mode d'hébergement

**Prix du stage:** 160 € (Arrhes: 50 €) – tarif réduit 140 € pour les inscriptions reçues avant le 6 mars 2021

**Logement:** Option : samedi soir en gîte de groupe sur place (pour le vendredi soir, possibilité d'hébergement chez les praticiens du groupe selon disponibilité). Détails et tarifs à venir.

**Matériel particulier à prévoir :** tapis ou à défaut grand tissu ; coussin plat

### **Renseignements /Inscriptions:**

Blandine WONG 04 79 63 65 75 ou [b.wong@sensactions.fr](mailto:b.wong@sensactions.fr)

**Bulletin d'inscription (page suivante) à retourner à :**

**Blandine WONG, 230 chemin des Clefs, 73420 DRUMETTAZ CLARAFOND**

## **BULLETIN D'INSCRIPTION**

---

Je m'inscris au stage « Apprivoisez vos yeux » des 27 et 28 mars 2021

Je joins un chèque d'arrhes de **50 Euros à l'ordre du Groupe FELDENKRAIS DES SAVOIE**

NOM Prénom : .....

Tél : .....

Adresse postale : .....

.....

.....

E :mail :.....

Je souhaite être hébergé(e) le samedi soir en gîte de groupe :

**oui**                      **non**

Je souhaite être hébergé(e) le vendredi soir par les praticiens du Groupe des Savoie (selon disponibilité) :

**oui**                      **non**

Moyen de transport (en vue covoiturage) : .....

Observations :

.....

.....