



## FICHE PROGRAMME

### « Devenir Praticien Professionnel de la Méthode Feldenkrais® »

#### Objectif de la formation

Acquérir les compétences et connaissances nécessaires pour exercer en tant que praticien de la Méthode Feldenkrais®

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les éléments constituant le cadre théorique de la méthode
- Être capable d'enseigner des leçons de Prise de Conscience par le Mouvement®
- Être capable de donner des leçons d'Intégration Fonctionnelle® adaptées

#### Public visé

- Professionnels de l'éducation travaillant avec des enfants ou des adultes
- Sportifs et activités connexes (arts martiaux, pilates, yoga...)
- Professionnels de la santé (médecin, psychologue, physiothérapeute, ostéopathe, kinésithérapeutes...) incluant la prévention et la réadaptation
- Artiste de la scène (danse, théâtre, cinéma, chanson, cirque)
- Professionnels des arts du mouvement (entraîneur, kinésioles, ergothérapeute, professeur de yoga)
- Professionnels du coaching et du management du travail dans les organisations
- Personnes intéressées à approfondir leur démarche de méditation, de présence attentive

#### Prérequis

Avoir eu une première expérience/approche de la Méthode Feldenkrais® ou s'essayer à une séance gratuite proposée par Feldenkrais Education.

**Session** : Bruxelles 3 - 2023 / 2027

**Durée** : 800 heures (200 heures par année)  
160 jours sur 4 ans

**Lieu de formation** : The lighthouse, 274 Rue des Alliés, 1190 Bruxelles

#### Frais pédagogiques

1ère année : 4 100 €

2ème année : 4 100 €

3ème année : 4 100 €

4ème année : 4 100 €

#### Frais de dossier

Particuliers : 0 €

Entreprise : 600 €

**Coût total de la formation : 16 400 €**

(frais de dossier non compris)

### DATES\*

#### Année 1

Segment 1 - *En cours de planification*

Segment 2 - *En cours de planification*

Segment 3 - *En cours de planification*

#### Année 2

Segment 1 - *En cours de planification*

Segment 2 - *En cours de planification*

Segment 3 - *En cours de planification*

#### Année 3

Segment 1 - *En cours de planification*

Segment 2 - *En cours de planification*

Segment 3 - *En cours de planification*

#### Année 4

Segment 1 - *En cours de planification*

Segment 2 - *En cours de planification*

Segment 3 - *En cours de planification*

## PROGRAMME

### Année 1 - Découverte pratique et théorique de la méthode Feldenkrais®

**Objectifs :** développer son acuité sensorielle, ses capacités d'auto-organisation et les compétences d'observation requises pour la pratique de l'Intégration Fonctionnelle (IF) et l'enseignement de leçons de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM)

**Programme :**

Leçons quotidiennes de PCM,  
Leçons d'IF individuelles et personnalisées,  
Bases théoriques sur l'apprentissage, la physique, la kinésiologie, le développement moteur, l'anatomie et la neurophysiologie.

### Année 2 - Exploration de la structure de la méthode Feldenkrais®

**Objectifs :** distinguer les éléments essentiels de la méthode et en analyser la logique, enseigner des leçons de PCM\*, pratiquer des IF sous supervision

**Programme :**

Approfondissement de la structure et de la fonction des leçons de PCM par des leçons quotidiennes,  
Exploration de la relation entre PCM et IF,  
Enseignement des thèmes « classiques » de leçons de PCM,  
Pratique supervisée d'IF.

*\*A l'issue de la 2ème année : après des séances supervisées et validées par les formateurs, les étudiants seront autorisés à enseigner des leçons de PCM.*

### Année 3 - Approfondissement et consolidation de la méthode Feldenkrais®

**Objectifs :** approfondir ses compétences et sa compréhension des dynamiques sous-jacentes aux PCM et IF, s'approprier la méthode à travers sa pratique personnelle

**Programme :**

Clarification des notions nécessaires pour enseigner : les besoins collectifs et individuel, leçons de base pour débutants, les configurations squelettiques,  
Conception et pratique d'un processus de développement d'une séance d'IF,  
Apprentissage des stratégies d'IF et analyse de leurs applications,  
Observation de leçons d'IF pratiquées sur des publics divers (enfants présentant des problèmes de développement moteur, des musiciens, des athlètes, des adultes ayant des problèmes neurologiques ou une douleur chronique).

### Année 4 - Professionnalisation de sa pratique de la méthode Feldenkrais®

**Objectifs :** concevoir des situations d'apprentissage significatives, construire et pratiquer des leçons d'IF variées, approfondir ses connaissances des mouvements fonctionnels, acquérir des clés pour se lancer en tant praticien Feldenkrais

**Programme :**

Approfondissement des dynamiques de l'enseignement,  
Développement de leçons d'Intégration Fonctionnelle se déroulant dans des positions variées : assis, debout, en marche, à genoux, couché, etc.,  
Pratique d'IF avec des clients extérieurs à la formation présentant des degrés de difficultés variées,  
Ethique, lancement et coordination d'une activité de praticien Feldenkrais.

Au cours des 4 années de formation, chaque participant recevra 12 leçons individuelles d'Intégration Fonctionnelle incluses dans les frais pédagogiques de la formation.

## Moyens pédagogiques

### Plateforme pédagogique en ligne - Espace étudiant :

Enregistrements audio et vidéo des sessions, transcriptions de cours, Forum, bibliographie, ouvrages de référence  
Plateforme de formation à distance (ZOOM)  
Traduction français en simultanée  
Espace de formation de 200m2  
**Matériels :** tapis, coussins, tables d'IF, paperboard, squelettes de démonstration, matériels audio-vidéo (micros, caméra, vidéoprojection), documents pédagogiques

## Validation / Certification

En fin de deuxième année, une évaluation conduira à la remise d'une autorisation temporaire (jusqu'à l'obtention du certificat de fin de formation) pour l'enseignement de la PCM auprès du public et pour l'utilisation des marques déposées.

La formation est validée par un Certificat de Praticien de la Méthode Feldenkrais remis à la fin de la formation, permettant d'utiliser le nom de la méthode, et reconnu par les associations Feldenkrais européennes et internationales : EuroTAB (European Training Accreditation Board), et IFF (International Feldenkrais Federation).

### Conditions d'obtention de la certification :

- Compléter et payer les 160 jours de formation (800 heures)
- Effectuer les activités de supervisions en PCM (leçons collectives de Prise de Conscience par le Mouvement)
- Effectuer les activités de supervisions en IF (leçons individuelles d'Intégration Fonctionnelle)
- Avoir acquis les apprentissages théoriques et pratiques

## Inscription

Remplir le questionnaire d'inscription en ligne.

## Admission

Sur entretien personnel approfondi avec la Responsable de formation ou une personne de l'équipe pédagogique.

Délai d'accès : entre 1 et 3 mois maximum

Effectif maximum par promotion : 45 élèves

*Les demandes seront considérées en fonction de leur ordre d'arrivée et dans la mesure des places disponibles.*

## Accessibilité

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap.

## Méthodes pédagogiques

Méthodes expérimentale et active  
Pédagogie "organique"  
Auto-formation ; Coaching  
Prise de conscience par le mouvement  
Exposés théoriques et méthodologiques  
Démonstrations  
Mises en pratique guidée et libre  
Echanges d'expérience  
Travail en groupe  
Techniques de la théorie des jeux  
Observation ; études de cas

## Modalités de suivi et d'évaluation

Feuilles d'émargement  
Attestations d'assiduité  
Bilans de suivi de formation  
Plateforme pédagogique  
Cercles de discussion  
Feedbacks collectifs et individuels  
Auto-évaluations  
Évaluation formative au cours de chaque session

### Directeurs pédagogiques

*En cours de planification*

### Formateurs

Anat Krivine  
Ilan Jacobson  
Richard Corbeil  
Ruty Bar  
Sabine Pfeffer

### Référents pédagogiques

Nikos Applequist Dalton  
Betzabel Falfan