

BULLETIN D'INSCRIPTION 2024-2025

Nom
Prénom
Adresse
.....
Tel
Email@.....

JE M'INSCRIS...

- au cours hebdomadaire de **Douarnenez**
- au cours hebdomadaire de **Quimper**
- à atelier(s) *Approfondir Feldenkrais*

Cocher les dates choisies

- 12 octobre
- 09 novembre
- 07 décembre
- 11 janvier
- 08 mars
- 05 avril
- 17 mai

- à atelier(s) *Improvisations Danse*

Cocher les dates choisies :

- 12 octobre
- 09 novembre
- 07 décembre
- 11 janvier
- 08 mars
- 05 avril
- 17 mai

- à week-end(s) *Feldenkrais/Peinture*

Cocher les dates choisies :

- 14-15 décembre
- 18-19 janvier

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
(butoh, contem-
porain, dispensée du
DE) et peintre est
praticienne certi-
fiée de la méthode
Feldenkrais et fait



partie de la Fédération Feldenkrais France. Elle a suivi les parcours d'art thérapeute en art plastique et expression par le corps de L'INECAT, Paris. Elle enseigne et intervient en milieu artistique, scolaire, gériatrique, hospitalier, ... Atteinte à 35 ans d'une maladie invalidante, elle trouve dans la méthode Feldenkrais des solutions inespérées pour continuer à bouger. Elle décide en 2005 de suivre les 4 ans de formation pour transmettre ce qui lui permet de jouer avec les obstacles plutôt que de les subir.

Danser et peindre lui sont une seule et même recherche d'authenticité, de connaissance et de dépassement de soi. Elle expose ses peintures et livres d'artiste, improvise en danse lors de performances avec d'autres danseurs, musiciens, plasticiens et transmet avec passion tout ce qui fait la richesse de la vie, à travers la danse, la peinture et la méthode Feldenkrais.

« 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

Prendre en compte ce que votre corps vous dit.
Il parle de qui vous êtes et de ce dont vous avez besoin.
Jouer consciemment avec ce que vous êtes, depuis vos limites jusqu'aux capacités les plus audacieuses, afin que votre corps soit au mieux de son utilité et de sa forme.
Faire le lien entre vos sensations physiques et votre état d'être.
Comprendre comment le corps est le portail entre le plus intime de vous et le Monde.
Voyager d'un niveau à l'autre jusqu'à les englober tous d'un seul regard, d'une seule respiration.
Développer votre créativité par la danse, la voix, la peinture, l'écriture, la création de livres d'artiste...

MÉTHODE
FELDENKRAIS ✦

DANSE ✦

PEINTURE ✦

LIVRES D'ARTISTES ✦

VOIX ✦

À Douarnenez,
À Quimper,
ailleurs...

SAISON
2024
2025

Renseignements et inscriptions

06 95 65 15 30

c.pouzet@c-bis-art.com

Prise de Conscience par le Mouvement ©
Cours collectifs, individuels / Stages / ...

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* © ».



« Vous n'avez pas besoin de continuer à héberger votre histoire dans votre corps. Changez vos habitudes dans le mouvement et vous commencez à exister avec légèreté, le poids de votre histoire en moins »

COURS HEBDOMADAIRES

Prise de Conscience par le Mouvement (PCM©)

Accessible en visio-conférence et/ou en différé selon circonstances.

À Douarnenez

Le lundi à 19h

Le mardi à 11h45

À Quimper

Le mardi à 18h30

« Nous créons le beau quand nous nous connaissons et le laid quand nous nous ignorons. »
Plotin

ATELIERS/STAGES À DOUARNENEZ

APPROFONDIR FELDENKRAIS

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

Respirer dans... pour être libre de...

12 octobre

...votre colonne lombaire, ...bouger au sol.

09 novembre

...votre colonne dorsale,
...bouger dans l'espace.

07 décembre

...votre colonne cervicale, ...vous orienter.

11 janvier

...vos pieds, ...utiliser vos bras et vos mains.

08 mars

...l'instant, ...récupérer de l'énergie.

05 avril

...les os, ...trouver spirales et légèreté d'être.

17 mai

...tout vous-même, ...déployer votre voix.

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 ©

D'une recherche personnelle en profondeur à la création artistique.

✦ Improvisation danse

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

Du Butoh à la transe, parcourir les 7 fondamentaux de la danse en conscience. Dans la continuité du thème du matin. Tous niveaux.

12 octobre **09 novembre**

07 décembre **11 janvier** **08 mars**

05 avril **17 mai**

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

Le samedi et dimanche (6 places) de 09h30 à 17h00

Méthode Feldenkrais comme appui à la créativité.

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

14-15 décembre **18-19 janvier**

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

TARIFS 2024-2025

SÉANCES INDIVIDUELLES

Sur rendez-vous.

- ✦ Séance Feldenkrais d'Intégration Fonctionnelle. Durée : 1 heure
 - » 1 séance : 50 €
 - » Série de 5 séances : 225 €
- ✦ Accompagnement par et pour la danse, la voix, la peinture. Durée : 1h30
 - » 1 séance : 70 €
 - » Série de 5 séances : 300 €

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

- ✦ Un an : 264 € / un cours : 15 €
- ✦ Un trimestre : 110 €

Ateliers des samedis

- ✦ Matinée : 45 €
- ✦ 7 matinées Feldenkrais : 260 €

Journée Feldenkrais/Danse

- ✦ la journée : 70 €
- ✦ 7 journées Feldenkrais/danse : 455 €
- ✦ 1 - 2 stage(s) livre d'artiste : 180 € - 340 €

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.