PRENDRE SOIN DE SOI AU TEMPS DE LA COVID-19

DU MERCREDI 7 AU SAMEDI 10 AVRIL 2021

Événement découverte en ligne

PRÉSENTÉ PAR LE REGROUPEMENT POUR L'ÉDUCATION SOMATIQUE
WWW.EDUCATION-SOMATIQUE.CA

PRENDRE SOIN DE SOI AU TEMPS DE LA COVID-19

Le Regroupement pour l'éducation somatique et ses membres vous invitent à participer à un événement découverte, du 7 au 10 avril 2021. Plus d'une quinzaine d'activités différentes vous sont proposées afin de vous permettre de découvrir les bienfaits des différentes approches (méthode Feldenkrais, Gymnastique Holistique Ehrenfried, Mouvement Conscient, Emballons-nous, Somarythmes, technique Alexander, Des os pour la vie, etc.). Arrêtez-vous quelques instants pour participer aux ateliers qui vous interpellent. Apprenez comment l'éducation somatique peut vous aider à prendre soin de vous en ces temps difficiles.

Pour les ateliers de mouvement et les ateliers-conférences, habillez-vous confortablement afin de pouvoir bouger aisément. À moins d'indication spéciale, prévoyez un tapis de sol ou une couverture afin de pouvoir travailler au sol si requis.

Au plaisir !

Le conseil d'administration du Regroupement
res@education-somatique.ca

Comment participer aux activités ?

Les différentes activités ont lieu en ligne. Nous utilisons le logiciel de vidéoconférence Zoom. **Pour participer à une activité, veuillez cliquer sur le titre de celle-ci. Le titre de chaque activité est un hyperlien qui vous permettra d'accéder directement à la vidéoconférence.**

L'événement est organisé sous la forme de portes ouvertes. Il n'est pas nécessaire de vous inscrire. Toutefois, n'oubliez pas de l'inscrire à votre agenda !

Si vous n'avez jamais utilisé Zoom, il est fortement suggéré de tester votre système. Cliquez ici pour rejoindre une réunion test.

PRENDRE SOIN DE SOI AU TEMPS DE LA COVID-19

JOUR 1

Mercredi, le 7 avril

PRENDRE SOIN DE SOI AU TEMPS DE LA COVID-19

19 h 15 à 20 h 15 - Table ronde

La pratique d'une approche d'éducation somatique au quotidien procure de nombreux bienfaits. Découvrez comment elle permet aux éducateurs somatiques et à leur clientèle de mieux traverser cette période difficile.

JOUR 2

Jeudi, le 8 avril

PRENDRE SOIN DE NOTRE LYMPHE

9 h 30 à 10 h 30 - Atelier de mouvement avec Andrée Dumouchel

Stimulez votre système lymphatique en traçant le parcours de la lymphe à l'aide d'un automassage spécifique et d'une séquence de mouvements simples et efficaces pour maintenir ce système en santé.

Prévoyez une chaise et un bâton de 1 mètre (ex. manche à balai).

BOUGER EN PLEINE CONSCIENCE

11 h 00 à 12 h 00 - Atelier de mouvement avec Josée Maltais

Le Mouvement Conscient est une approche globale de prévention qui utilise des enchaînements de mouvements simples et doux permettant de délier progressivement les tensions et de faire circuler l'énergie.

Découvrez lors de cet atelier une méthode d'automassage pour s'énergiser, améliorer souplesse et mobilité sans douleur, prendre soin de soi, évacuer le stress et retrouver le sommeil. Un contact intime avec soi !

En plus d'un tapis ou d'une couverte, ayez en main deux balles (ex. de tennis) ainsi qu'un coussin pour votre tête.

PRENDRE SOIN DE SOI AU TEMPS DE LA COVID-19

JOUR 2

Jeudi, le 8 avril

LA TÊTE EN HAUT, CONSCIENCE DE SOI DANS L'ENVIRONNEMENT

12 h 30 à 13 h 30 - Conférence avec Hélène Bellemare

Cette conférence porte sur la relation existante entre le corps, ses tensions, ses postures, ses habitudes, et l'état mental et émotif. Venez découvrir comment la pratique d'une méthode d'éducation somatique peut améliorer votre bien-être.

INFLUENCE DU STRESS SUR LES DOULEURS CHRONIQUES

14 h 00 à 15 h 30 - Atelier-conférence avec Céline Laviolette et Lucie Tétreault

Cet atelier-conférence vous permettra de comprendre les liens entre le stress et les douleurs chroniques ou persistantes. Vous pourrez faire l'expérience d'une séance de mouvements qui vous permettra de prendre conscience de vos tensions et de mieux respirer.

La pandémie a grandement augmenté le niveau de stress chronique. L'éducation somatique et la Gymnastique Holistique Ehrenfried sont des outils indispensables pour votre mieux-être.

Prévoir un tapis de sol, une serviette de plage et une chaise ou un tabouret.

FLEXION LATÉRALE DU TRONC, DE MEILLEURS APPUIS SUR LA CHAISE

15 h 30 à 16 h 30 - Atelier de mouvement avec Annick Delabays

Venez expérimenter une meilleure assise devant vos écrans grâce à des mouvement inusités et lents. Apprenez par la même occasion ce qu'est le réflexe spinal de Galant. Les mouvements travaillés sont inspirés de Moshe Feldenkrais.

Vous aurez besoin d'une chaise en plus d'un tapis de sol.

PRENDRE SOIN DE SOI AU TEMPS DE LA COVID-19

JOUR 2

Jeudi, le 8 avril

S'AUTOGRANDIR EN GARDANT SA COLONNE MOBILE ET SOUPLE

16 h 30 à 17 h 30 - Atelier de mouvement avec Pierrette St-Amour

Lors de cet atelier, explorez une série de mouvements de Gymnastique Holistique Ehrenfried pour masser les muscles paravertébraux de la colonne en passant par une mobilisation des épaules et du bassin dans le but d'allonger votre colonne. Installez-vous à proximité d'un mur. Ayez en main 2 serviettes à main enroulées dans le sens de la longueur et retenues par des élastiques ou des lacets, 4 balles (2 de tennis et 2 plus molles ou paire de bas roulés) et un livre pour mettre sur votre tête.

NOS YEUX, POUR UN REGARD VERS SOI, AUTOUR DE SOI ET VERS L'AVENIR

19 h 15 à 19 h 45 - Atelier de mouvement avec Maryse Perreault

Ces leçons de Conscience de soi par le mouvement sont un moment d'exploration à travers votre ressenti, votre corps. Par des mouvements doux, réalisés lentement, sans effort, avec aisance et attention, vous apprendrez à sentir les nuances, à faire l'expérience de vous-même, de votre « soma ».

JOUR 3

Vendredi, le 9 avril

AMÉLIORER SA SOUPLESSE, POUR PLUS DE TONICITÉ

9 h 30 à 10 h 30 - Atelier de mouvement avec Pierrette St-Amour

Vous expérimenterez des mouvements d'automassage et d'étirement des muscles de la chaîne postérieure du corps de la Gymnastique Holistique Ehrenfried. Par la suite, vous serez guidé dans une série de mouvements de tonicité des abdominaux et des membres inférieurs. Vous aurez besoin d'un demi bâton (grosseur manche à balai ou complet), 2 ballons de 10 cm et 2 balles.

PRENDRE SOIN DE SOI AU TEMPS DE LA COVID-19

JOUR 3

Vendredi, le 9 avril

VIEILLIR SANS RÉTRÉCIR : MAINTENIR LA FONCTION DE REBONDIR

11 h 00 à 12 h 00 - Atelier de mouvement avec Claudie Pfeifer

Allongé sur le sol, avec l'aide d'un mur, vous expérimenterez des enchaînements dynamiques et rythmiques pour allonger votre posture et renforcer votre structure osseuse.

Vous stimulerez un effet domino qui aidera chaque vertèbre à retrouver sa pleine mobilité, ce qui permettra de redresser spontanément votre posture une fois debout.

Installez-vous près d'un mur avec un tapis ou une couverture. Ayez en main une serviette roulée ou un ballon de 26 cm un peu dégonflé.

MÉDITER AVEC LE CORPS

14 h 00 à 15 h 00 - Atelier de mouvement avec Rija Renaud

Inspiré de la méthode Feldenkrais et de son expérience méditative, Rija vous présentera quelques routines courtes, simples et apaisantes pour affronter les périodes de turbulence.

PRÉVENIR ET AGIR SUR L'APNÉE DU SOMMEIL

15 h 00 à 16 h 00 - Atelier-conférence avec Lucie Tétreault

Lors de cet atelier-conférence, vous apprendrez ce qu'est réellement l'apnée du sommeil et quelles en sont les principales causes. Vous pourrez explorer un programme de mouvements de Gymnastique Holistique Ehrenfried ciblés afin de prévenir et d'agir sur ces causes. Vous serez ensuite capable de poursuivre l'exploration par vous-même à votre rythme.

PRENDRE SOIN DE SOI AU TEMPS DE LA COVID-19

JOUR 3

Vendredi, le 9 avril

LA TECHNIQUE ALEXANDER POUR LES MUSICIENS

16 h 30 à 17 h 30 - Atelier de mouvement avec Hélène Bellemare

L'objectif de cet atelier est de prendre davantage conscience de tout ce qui se passe derrière l'instrument. Vous pourrez observer vos tensions et la façon dont vous réagissez face à divers stimuli, par exemple, devoir jouer un passage très demandant techniquement ou très fort. Découvrez des outils concrets pour faciliter le mouvement, la respiration et le support adéquat des bras.

VIV(R)E LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE DE CHEZ NOUS, LA POÉSIE DU CORPS

19 h 15 à 20 h 15 - Atelier de mouvement avec Speranza Spir

Lors de cet atelier, vous expérimenterez une série de mouvements de la méthode de la Gymnastique Holistique Ehrenfried. Par des mots et des phrases imagés, et inspirés par le haïku, vous vivrez à la fois une expérience créative et de bien-être.

JOUR 4

Samedi, le 10 avril

LES PIEDS, DÉCOUVRIR CES APPUIS ESSENTIELS

10 h 00 à 11 h 00 - Atelier de mouvement avec Maryse Perreault

Cet atelier d'éducation somatique inspirée de Moshe Feldenkrais s'adresse autant aux personnes aux prises avec de la douleur ou un dysfonctionnement moteur qu'aux personnes voulant mieux exploiter leur corps.

PRENDRE SOIN DE SOI AU TEMPS DE LA COVID-19

JOUR 4

Samedi, le 10 avril

MARCHER DANS LES RUES EN TEMPS DE COVID-19

11 h 00 à 12 h 00 - Table ronde

Cette dernière année a mis beaucoup de distance entre nous. Avec le printemps qui approche, les rues se peupleront à nouveau rendant le respect du deux mètres plus complexe par moment. Comment l'éducation somatique peut-elle nous aider à mieux gérer notre propre espace et cette nouvelle expérience ?

CONFINÉ OU DÉCONFINÉ À L'INTÉRIEUR DE VOUS-MÊME?

14 h 00 à 15 h 30 - Atelier-conférence avec Odette Guimond

Tout le monde ne vit pas le confinement de la même manière. La pandémie invite à plus d'intériorisation qu'à l'habitude. Que signifie pour vous, vous sentir confiné ? Quel espace occupez-vous à l'intérieur et à l'extérieur de votre peau ? Quelles sont vos zones de contact et votre perception de votre environnement ? Comment pouvez-vous apprendre à moduler cette perception ?

Pour plus d'informations

Nous vous invitons à consulter la page Facebook du Regroupement pour l'éducation somatique. Un événement spécifique a été créé pour chaque atelier.

Vous trouverez ci-après les biographies des intervenants ainsi que des liens vers leur site ou leur profil LinkedIn.

Bons ateliers !

BIOGRAPHIE DES INTERVENANTS

ANDRÉE DUMOUCHEL

Somarythmes | www.somarythmes.com

Le premier contact d'Andrée avec l'approche Somarythmes fut en 1987 à l'Université de Montréal dans un programme de maîtrise. Ce fut une rencontre déterminante dans sa carrière et un point tournant dans sa manière de percevoir le corps en mouvement. Ceci affecta non seulement son enseignement mais aussi sa vie personnelle. Son engagement dans le développement de l'éducation somatique se fait ici au Québec et au Costa Rica.

- M Sc. de l' Activité Physique
- RMSE - éducatrice somatique spécialisée en développement moteur
- Membre du Regroupement pour l'Éducation somatique et de ISMETA (International Somatic Movement Education and Therapy Association)
- Auteure de la recherche Être aveugle et mobile, U. de M., 1992
- Co-auteure du livre *Mouvement Relaxation - Pour apprendre à gérer son stress*. Éditions AD. Primé en 2007-2008 par le Ministère de l'Éducation
- Co-auteure du livre *La balle tactile à votre portée: de la tête aux pieds*. Éditions AD. 2013
- Praticienne et membre du Hakomi Education Network, 2014

JOSÉE MALTAIS

Mouvement Conscient | joseemaltais.wixsite.com/antistress

Josée aime partager sa passion pour le mouvement. Diplômée d'un BSC et d'une MSC en éducation physique et un BSC en psychologie, elle s'est toujours intéressée au domaine de la santé. Elle a été enseignante au Collège de Valleyfield, au département d'éducation physique, puis au département de sciences humaines, discipline psychologie où elle a développé des cours de gestion du stress tant au niveau pratique que théorique. Elle a également une formation en « Approche globale du corps et de l'anti-gymnastique » avec Marie-Lise Labonté, dont est issu le Mouvement Conscient Anti-stress.

Depuis 6 ans, elle travaille en privé auprès des gens afin de les accompagner dans leur recherche du mieux-être par la pratique du Mouvement en Pleine Conscience.

BIOGRAPHIE DES INTERVENANTS

HÉLÈNE BELLEMARE

Technique F.M. Alexander| lateteenhaut.ca

Hélène se spécialise actuellement en gestion de la santé et de la sécurité au travail (Maîtrise en administration des affaires, MBA) à l'Université Laval et travaille comme conseillère en santé globale chez iA Groupe financier. Elle a découvert la technique Alexander il y a plus de 10 ans durant ses études au baccalauréat en musique. Elle a rapidement développé une passion pour cette approche de santé globale axée sur l'individu, la prévention et la conscience de soi. Hélène a obtenu son diplôme d'enseignement de la technique F.M. Alexander après une formation spécialisée de 1 600 heures.

CÉLINE LAVIOLETTE

Gymnastique Holistique Ehrenfried

Céline a découvert la Gymnastique Holistique Ehrenfried (GHE), en 2004, lors d'une formation en physiothérapie posturale par une de nos collègues Louise Lapointe. Elle a par la suite décidé de faire la formation professionnelle en GHE, avec Lucie Tétreault, pht, et gradué en 2006. Elle a aussi complété le DESS en Éducation Somatique, profil GHE, à l'UQAM, en 2009.

Depuis le début, cette méthode lui a permis de créer un fil conducteur dans sa pratique en physiothérapie et dans la vie de tous les jours. Toutes ses interventions en groupe ou en individuelle sont en lien avec le mouvement conscient. Elle apporte à la clientèle des éléments d'observations, de sensations et de compréhension afin de permettre la découverte de soi dans le geste conscient. Elle se laisse guider par le principe de madame Ehrenfried (1956) qui dit que l'on peut changer ce que l'on connaît. Le mouvement conscient permet justement cette découverte.

Actuellement, elle fait partie de l'équipe de formation professionnelle en GHE, comme assistante formatrice à l'Institut International de Gymnastique Holistique. Ce cheminement lui permet de se questionner et poursuivre sa recherche.

BIOGRAPHIE DES INTERVENANTS

ANNICK DELABAYS

Éducatrice somatique certifiée par l'AFQ | espacetempsmouvement.ca

Simultanément à une carrière en administration et en agriculture, Annick s'intéresse à la danse et au développement moteur de l'enfant. Elle participe à des cours de danse jazz, classique, moderne, de Continuum avec Linda Rabin et Émilie Conrad. Finalement, elle découvre la méthode Feldenkrais qui lui apporte le plus de pouvoir d'autoguérison, mêlée à des performances athlétiques et de créativité. Elle termine en juillet 2010 la formation professionnelle d'éducatrice somatique de l'École québécoise de formation en éducation somatique avec Marie-Lorraine Bérubé et Suzanne Charbonneau.

Elle a établi sa pratique à Nicolet, dans le Centre du Québec. Elle donne des cours de Mouvement conscient inspiré de la Méthode Feldenkrais à Nicolet et au CAPS de l'UQTR, des cours de Feldenkrais et écriture, des ateliers de stimulation parents-enfants et de la danse improvisée. Elle axe sa clientèle adultes et aînés, danseurs et professeurs d'éducation physique, entre autres.

PIERRETTE ST-AMOUR

Gymnastique Holistique Ehrenfried | profil LinkedIn

Pierrette a toujours eu un intérêt personnel et professionnel par rapport au mouvement éducatif, et son incidence sur la santé globale des gens. Son parcours traduit bien cet intérêt :

- DEC en Réadaptation Physique en 1979. Une expérience de 20 ans en clinique de physiothérapie.
- Massothérapeute de 1998 à aujourd'hui.
- Formation en antigymnastique (CERA) en 1996
- Formation en Gymnastique Holistique Ehrenfried (IIGH) en 2008

Ce sont des douleurs dorso-lombaire et cervicale (arthrose et hernie discale) ainsi qu'un problème de scoliose, qui l'ont encouragée à expérimenter ces approches d'éducation somatique pour se soulager et même éliminer ces malaises physiques. Encore aujourd'hui à 62 ans, la Gymnastique Holistique lui permet de se garder en forme, elle lui sert de préalable pour pouvoir pratiquer des sports qu'elle aime sans inconfort.

BIOGRAPHIE DES INTERVENANTS

MARYSE PERREAULT

Éducatrice somatique certifiée par l'AFQ pour enseigner le travail guidé verbalement

Après des années à danser le ballet, la danse moderne, le baladi et le flamenco et après des années à développer ses habiletés sportives au karaté et en ski, est survenue une période d'immobilité. Maryse était quasi alitée en raison de douleurs au dos paralysantes, incomprises et inconnues. Les médecins croient qu'elle souffre de douleurs chroniques qui mèneront à une immobilité nécessitant le déplacement en fauteuil roulant.

Dans sa quête pour trouver de l'aide, elle a découvert plusieurs méthodes d'éducation somatique, dont la Méthode Feldenkrais, pour laquelle elle a eu un coup de cœur en raison du bien-être et du soutien que les leçons lui apportaient et de l'amélioration marquée de sa santé physique. Elle a complété sa formation en éducation somatique auprès de l'École québécoise de formation en éducation somatique.

CLAUDIE PFEIFER

Emballons-nous et Des os pour la vie | claudiepfeifer.com

Claudie croit profondément que peu importe son âge et sa morphologie, la vie est un chemin pour apprendre, se développer et s'accueillir dans toute sa diversité. Après avoir traversé diverses épreuves traumatiques qui ont ébranlé sa vie, elle a du retrouver le chemin de son corps pour retrouver son équilibre. Apprendre à bouger avec conscience et lenteur a ouvert des possibilités nouvelles qui ont transformé ses tensions et douleurs en opportunité pour m'habiter avec confiance et plaisir.

Cette expérience est la source de sa passion qui lui a offert le privilège d'accompagner des centaines de personnes en France et au Québec à bouger avec présence, fluidité et douceur pour être bien dans leur peau.

- MA en Ed. Éducatrice somatique depuis plus de 40 ans
- Professeur certifié du programme «Des os pour la vie» de Ruthy Alon
- Fondatrice du Centre Emballons-nous·® à Montréal
- Auteure du livre *Vivre en forme sans violence, les micro-mouvements pour vivre au quotidien*

BIOGRAPHIE DES INTERVENANTS

RIJA RENAUD

Méthode Feldenkrais | yoga-bhavana.com

Rija a étudié la philosophie et les sciences cognitives. Suite à des maux de dos importants, il a entamé à New York en 2009 une formation dans la méthode Feldenkrais. Il y a découvert une manière de prendre soin de soi et de naviguer graduellement hors de la douleur. Cette expérience significative lui a donné le goût de partager une telle approche, ce qu'il fait depuis 2013 à Yoga Bhavana.

L'expérience Feldenkrais qu'il propose en est une de présence, d'écoute, de curiosité et d'exploration. Dans les situations de douleur, d'anxiété, de réadaptation fonctionnelle, de troubles musculosquelettiques, développementaux, et bien d'autres, prendre le temps mieux se comprendre et se sentir dans son corps peut nous aider à bouger avec plus d'aisance et à déployer notre plein potentiel.

LUCIE TÉTREAULT

Gymnastique Holistique Ehrenfried | lucietetreault.com

Le premier contact de Lucie avec la Gymnastique Holistique Ehrenfried remonte à l'automne 1984, lors du premier séminaire québécois, tenu par l'héritière de cette méthode, Marie-Josèphe Guichard (1933-2007). L'impact de cette rencontre professionnelle et personnelle fut décisionnel. À partir de ce moment, son engagement à promouvoir, diffuser et à offrir à différentes clientèles cette expérience de faire l'apprentissage du mouvement conscient, de l'explorer, de le vivre en mouvement, et par le mouvement, demeure aussi actif, inspiré et stimulant.

- Physiothérapeute en approche posturale
- Éducatrice somatique en Gymnastique Holistique Ehrenfried
- Formatrice nationale et internationale agréée en Gymnastique Holistique Ehrenfried
- Directrice de l'Institut International de Gymnastique Holistique
- Autrice du livre *Respirer des pieds à la tête avec la Gymnastique Holistique*

BIOGRAPHIE DES INTERVENANTS

SPERANZA SPIR

Gymnastique Holistique Ehrenfried | profil LinkedIn

Speranza Spir est une praticienne manuelle en ostéopathie, en approche Polarité et éducatrice somatique, enseignant la Gymnastique Holistique Ehrenfried. Elle se spécialise dans la réanimation des corps fatigués ou démotivés par une pratique créative et thérapeutique du mouvement.

Elle est également une artiste de performance et une autrice contemporaine. Ses séances sont souvent de nature poétique inspirées par ses écrits de tanka et haïku et sa pratique en danse Butoh. Sa découverte de l'éducation somatique s'inscrit dans tout ce qui concerne le corps depuis sa jeunesse!

ODETTE GUIMOND

Méthode Feldenkrais et Emotional Body | www.centreedusoma.com

En tant que comédienne, elle se sentait limitée dans sa façon de bouger quand elle est sortie du Conservatoire il y a 40 ans. La découverte de l'éducation somatique et en particulier de la méthode Feldenkrais, a progressivement changé sa vie sur tous les plans, physique, émotionnel, artistique et intellectuel.

Odette est professeure certifiée de la méthode Feldenkrais (New-York 1991), professeure certifiée d'Alba Emoting (CL4) depuis 2014 et Lead Instructor/Trainer (formatrice) en Emotional Body (EB6) depuis 2018. Elle a fondé AUTOPOÏÉSIS en 1995 ainsi que le Réverbère Théâtre en 2009. Il est possible de consulter ses nombreuses publications à l'adresse suivante : ecoleautopoiesis.com/publications.

- Diplômée du Conservatoire d'art dramatique de Montréal (1973-1976)
- Doctorat de l'Université de Montréal (1980-1987) portant sur L'acteur et le corps apparent, le langage et le mouvement, et proposant la notion d'autopoiesis au théâtre
- Professeure pendant plusieurs années à l'École de théâtre du Cégep de Saint-Hyacinthe, l'Université de Montréal et l'Université du Québec à Montréal