



## François COMBEAU

Pédagogue du mouvement et de la voix, il a créé l'Association LE GESTE VOCAL il y a une trentaine d'années "pour la pratique et la recherche de toutes formes d'expression passant par le mouvement et la voix".

Il travaille à Paris, à l'Espace du Temps Présent (centre de pratique et de diffusion qu'il a créé il y a une vingtaine d'années) et anime par ailleurs de nombreux séminaires "Développement somatique" et "Prise de Conscience par le Mouvement" tant en France qu'à l'étranger.

Il a suivi une formation corporelle et humaine dont l'itinéraire passe par la danse, le mime, la pratique de différentes techniques de "relaxation-détente", l'utilisation de principes tirés de la médecine chinoise, du yoga taoïste, du zen et l'apprentissage de différents équilibres corporels et prises de forces, bases des arts martiaux.

Aussi, il s'est formé à la Méthode de Moshé Feldenkrais : "Prise de Conscience par le Mouvement" et "Intégration Fonctionnelle", dont il est devenu enseignant et formateur, s'intéressant tout particulièrement à l'utilisation de ces principes dans le travail avec les enseignants, chanteurs, comédiens et instrumentistes, et dans un processus de développement personnel.

Il a aussi suivi des études de chant et d'orthophonie et l'enseignement de nombreux chanteurs de différents styles, afin de développer une meilleure connaissance et compréhension de l'expression vocale, au-delà des limites du modèle "classique".

**Lieux : Atelier tous publics :** Espace 6 MJC  
100 rue Boileau - 69006 Lyon  
Métro : Masséna, Foch (ligne A)

**Post-formation :** MPT des Rancy  
152 rue Vendôme - 69007 Lyon  
Métro : Saxe-Gambetta (ligne Bou D)

## *UN EQUILIBRE STABLE ET DYNAMIQUE PAR LES PIEDS*

*Méthode Feldenkrais™*

**Le Mouvement, la vie propose :  
Atelier tous publics  
Animé par**

**François COMBEAU**  
**Le 12 avril de 14h30 à 19 h**  
**et 13 avril 2014 de 10h à 15 h**

**Complété par une  
Post-formation  
pour les praticiens**

**Le 14 avril de 9h30 à 17 h**  
(avec une pause déjeuner d'une heure 30)

## Bulletin d'inscription

L'être humain trouvant sa vraie verticalité agrandit considérablement son champ d'observation et d'action. Ses pieds, véritable prise de terre, le mettent en échange permanent avec l'énergie de la terre. Ils sont aussi le lieu de rencontre entre l'horizontalité du sol et sa propre verticalité. Au-dessus de la cheville viennent s'organiser plus de 50 articulations qui vont déterminer son équilibre d'Homme debout.

Tout déséquilibre conduit inévitablement à utiliser de façon compensatoire la musculature pour tenir le squelette, réduisant de ce fait la possibilité de le mettre en mouvement.

Ses appuis sont l'expression dynamique de deux forces égales et opposées : la force de pesanteur (liée à la gravitation) et le renvoi inverse de tout ce que reçoit le sol (théorie du biverticalisme).

S'ils sont physiques, les appuis de l'homme sont tout autant psychiques. En effet, le psychisme parfois s'ajoute, parfois réduit l'action de la pesanteur (l'anxieux qui marche sur la pointe des pieds, tel autre marchant à petits pas comme à regret, talonnant le sol de son arrogance ou encore traînant la savate d'une misère morale ou physique ...).

*Au cours de ce week-end, à travers des situations de prises de conscience et l'exploration de mouvements faciles mais inhabituels, exécutés sans effort, avec l'esprit curieux et l'envie de jouer, il sera proposé de :*

- Développer les nombreux capteurs sensitifs du pied, qui permettront une gestion plus fonctionnelle de l'équilibre (pour la station debout, la marche, le chant, la danse, le ski ...).

- Affiner la différenciation entre les différents éléments du pied, de la cheville et des orteils, ce qui donnera aux pieds toute l'intelligence sensori-motrice pour s'adapter aux terrains et situations. Ce travail constituera de plus un véritable dialogue avec les couches supérieures du cerveau, les pieds étant particulièrement représentés dans le cortex moteur..

- Découvrir les étonnantes relations entre l'appui des pieds au sol et la fonction respiratoire, le regard, l'expression vocale et plus généralement notre attitude physique et mentale face à l'action et l'environnement.

***Retrouver un appui stable et dynamique, c'est pouvoir oser s'élan-  
cer légèrement dans l'action.  
(François Combeau)***

**NOM :** .....

**PRENOM :** .....

**Tel :** .....

**Mail :** .....

**Avez-vous une pratique de la méthode Feldenkrais : Oui Non**

**Si oui, avec quel praticien et dans quelle fréquence suivez vous des leçons :**

.....

.....

**Coût de l'atelier tous public : 120€**

**Je m'inscris pour l'atelier tous publics et joins un règlement de 40€ à l'ordre de l'association « le mouvement, la vie »  
Le complément sera réglé au début du stage.**

**Pour les praticiens**

**Coût de l'atelier tous public complété par le post-formation : 250€  
(adhésion comprise)**

**Je m'inscris pour l'atelier tous publics et la post-formation et joins un règlement de 50€ à l'ordre de l'association « le mouvement, la vie »  
Le complément sera réglé au début du stage.**

**Merci de nous faire part de votre inscription à l'adresse suivante :**

**Yolande GAUTHIER  
Le mouvement, La vie  
6 Rue Marcel Achard  
69110 Sainte Foy les Lyon  
Tel : 04.78.42.14.54**

**Les arrhes ne seront pas remboursés après le 30 mars 2014**