



## POST-FORMATION A LYON

*Organisée par l'Association des praticiens Feldenkrais de Lyon et région*

**19 décembre au 22 décembre 2026**

Avec **François Combeau**

Praticien - Formateur Méthode Feldenkrais - Pédagogue du mouvement et de la voix

**«Des appuis stables et dynamiques pendant l'action,  
un meilleur équilibre en toutes situations »**

### DATES et HORAIRES

Samedi 19 décembre **de 14h à 19h,**

Dimanche 20, lundi 21 et mardi 22 décembre 2026 de **10h à 17h**

Soit : 20 heures de formation pratique encadrée et exposés théoriques

LIEU : LA MIETE 150 rue du 4 août 69100 VILLEURBANNE

### FRAIS PÉDAGOGIQUES :

**450 €** pour les adhérents à l'association / **460€** pour les non-adhérents

**DATE LIMITE d'inscription : 10 novembre 2026 !**

Voir modalités sur bulletin d'inscription.

NOMBRE DE STAGIAIRES ATTENDUS : 26 personnes

### PUBLIC CONCERNÉ :

Cette formation s'adresse à tous les praticiens certifiés de la méthode Feldenkrais qui souhaitent développer cet art, mieux comprendre et utiliser la "Prise de Conscience par le Mouvement" dans leur pratique et qui souhaitent aussi bénéficier d'une supervision de leur pratique professionnelle.

## CONTENU :

Pendant cette formation professionnelle continue sur le thème: « **Des Appuis stables et dynamiques pendant l'action, un meilleur Equilibre en toutes situations** », François Combeau proposera toute une série de mises en situations très progressives et structurées. Il guidera les participants (es) dans une série d'explorations pratiques toujours plus claire, détaillée et précise, et formulera les fondements théoriques de cette approche pédagogique.

Ce travail très interactif permettra à chaque participant(e) de développer, dans un climat de confiance et d'écoute personnalisée, les capacités nécessaires pour une pratique pédagogique et artistique utilisant au mieux les principes de la méthode Feldenkrais, aussi bien dans une pratique individuelle que collective efficace, créative et toujours plus adaptée aux besoins des élèves.

### **« Des appuis stables et dynamiques pendant l'action, un meilleur Equilibre en toutes situations »**

***Être équilibré, c'est être capable d'équilibre, c'est-à-dire capable d'organiser des ajustements fins, tant physiques que psychiques, qui permettent de s'adapter aux événements venant de l'extérieur comme de l'intérieur. L'équilibre de l'homme debout n'est donc pas une "posture" au sens formel du terme, mais une "acture", véritable disponibilité pour agir, réagir et trouver son équilibre à chaque instant et en toutes situations.***

*De tous les mammifères de la création, l'Homme est le seul qui ait trouvé la véritable verticalité. Celle-ci lui a permis d'agrandir considérablement son champ d'observation et d'action. Mais ce privilège de la verticalité représente pour l'être humain un risque considérable, celui d'un équilibre précaire et la difficulté de trouver à chaque instant et dans toutes situations, un appui à la fois stable et dynamique, au niveau de ses pieds, le lieu de rencontre entre l'horizontalité du sol et sa propre verticalité, (ou de son bassin lorsqu'il est assis) et devoir organiser entre elles plus de cinquante articulations, des pieds jusqu'au sommet de la tête. Ceci grâce à des surfaces articulaires particulièrement adéquates et un système nerveux complexe, extraordinairement performant qui, lorsqu'il fonctionne sainement, construit en permanence un équilibre adapté à l'intention qui sous-tend l'action, l'environnement dans lequel elle se déroule et l'émotion qui l'accompagne.*

*Dans ce travail considérable, l'Homme est limité par les habitudes, stress, traumatismes physiques et psychiques, idées reçues ... qui ont été développés durant sa vie.*

*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, force de répulsion (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...).*

***En trouvant la sécurité d'un appui stable et dynamique ainsi qu'une meilleure organisation de son squelette dans le champ de la gravitation, l'être humain, débarrassé du souci de tenir son équilibre, peut oser s'élancer dans l'action sans retenue et aller de l'avant.***

Cette post-formation s'adresse à tous les praticiens et praticiennes qui souhaitent, à travers ce travail de prise de conscience et d'écoute de soi en mouvement, continuer de se développer, affiner ses sensations pendant l'action et sa compréhension des limitations observées chez nos élèves, et par cela actualiser ce formidable potentiel que nous avons en tant qu'être humain, potentiel qui reste intact quoi que nous ayons vécu jusque-là.

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**Post-Formation avec François Combeau**  
**19 AU 22 décembre 2026**

**! DATE LIMITE d'inscription : 10 novembre 2026 !**

**NOM, Prénom :**

.....

**Adresse mail :**

.....

**N° tél :**

.....


**TARIFS :** 450 € pour les adhérents à l'association / 460€ pour les non-adhérents


1) Arrhes :


- par chèque 150 euros à l'ordre de l'association chèque encaissable le 10 novembre 2026 (non remboursable après cette date)
- par Helloasso 150 euros à l'inscription (non remboursable après 10/11/26)

2) Soldes : 300 euros pour les adhérents de l'association / 310 euros pour les non-adhérents

**Modalités d'inscription :**

 Bulletin d'inscription à renvoyer avec deux chèques (arrhes et solde séparés) ou un chèque (arrhes et solde ensemble) pour réserver votre place à l'adresse suivante :  
Josiane CHARRIAU, 26 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

 Règlement en ligne par HELLOASSO avant le 15 novembre (place réservée de suite) :  
En une fois : 450€ / ou en 3 fois : 150€ à l'inscription, 150€ le 14 novembre et 150€ le 15 novembre

 Attention tarif adhérent et non adhérent (+10€) et paiement en une fois ou en trois fois:  
<https://www.helloasso.com/associations/association-des-praticiens-feldenkrais-de-lyon-et-region/adhesions/stage-francois-combeau>

N.B : Tout stage commencé est dû dans sa totalité

Annulation recevable seulement en cas de force majeure (décès de proches, maladie et accident)

Les règlements par chèque sont à l'ordre de : Association des Praticiens Feldenkrais Lyon et Région

Possibilité de payer en plusieurs fois

**Référente** : Josiane CHARRIAU : josiane.charriau@gmail.com 06 26 57 86 37

*Si besoin d'hébergement, nous contacter*

Pour toute inscription à partir de l'étranger, merci de nous régler la totalité par RIB.

Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée des règlements.

**Date**

**Signature**