

Voici un beau cadeau de Noël ou une belle façon de débiter l'année 2023 !

## POST-FORMATION AVEC JOSEF DELLAGROTTE Trainer Feldenkrais

15 et 16 avril à Gignac (petit village proche de Montpellier)

Josef DellaGrotte propose le thème : **'MASTERFUL MOVES'**

Mouvement fonctionnel avec "accompagnement" des articulations et des fascias.  
Prévention des problèmes, amélioration de la structure et de la fonction avec l'approche des  
"cinq anneaux" du Core Movement Integration (CMI) développé par Josef DellaGrotte

**DATES : Samedi 15 AVRIL 14h-18h**

et **Dimanche 16 AVRIL 9h30-17h** (avec pause repas 1h30)

Soit un total de 10 heures d'enseignement / cours traduit en français

**TARIFS INDIVIDUELS - frais pédagogiques : 280€**

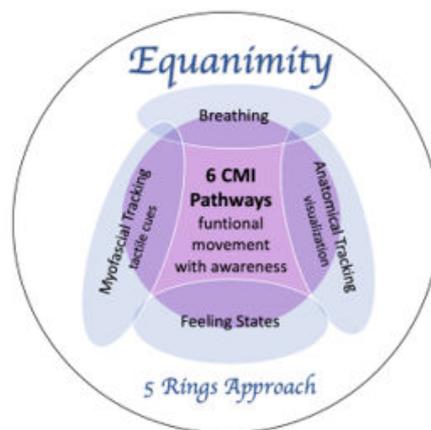
**230€** pour toute inscription avant le 30 janvier

Tarif Entreprise ou Formation Continue/ OPCO : 280€. Demandez un devis. Stage non éligible au CPF.

Dans ce cours avancé destiné aux praticiens, Josef DellaGrotte enseigne comment lire, suivre, connecter l'IF et les PCM en utilisant les "voies fonctionnelles myofasciales du mouvement central et la stabilisation dynamique du tronc".

Il abordera notamment comment :

- suivre les voies de mouvement basées sur la physique, la physiologie et l'anatomie
- appliquer le suivi myofascial manuel à la fois pur soi et pour le client
  - synchroniser le mouvement et la respiration pour maximiser la relaxation et l'apprentissage
- suivre et mémoriser les composantes et effets sensoriels et émotionnels
- accéder au SNC et entrer dans un état d'équanimité "polyvagale".



### INFORMATIONS / INSCRIPTIONS :

Référente IFELD pour cette post-formation :

Elsa SCOLA 0673683274 – mail : [postformationsifeld@gmail.com](mailto:postformationsifeld@gmail.com)

Référent handicap, pour toute question contacter Christine Barrat: [postformationsifeld@gmail.com](mailto:postformationsifeld@gmail.com)

"Josef DellaGrotte est un expert du mouvement. Après des décennies d'étude et d'expérimentation, il a mis au point une technique qui explique tous les mouvements physiques à l'aide de six directions primaires de la voie du mouvement ... ce qui nous permet de comprendre les mouvements les plus complexes et de les optimiser à l'aide de ses exercices d'apprentissage (basés sur les PCM de Feldenkrais) afin de faciliter le mouvement de la manière la plus simple possible. La façon dont Josef aborde le véritable mouvement fonctionnel restaure notre capacité à nous mouvoir avec élégance et sans douleur. Le talent de Josef pour enseigner ce processus est susceptible de vous faire ressentir ses bienfaits dès le premier cours que vous prenez avec lui."

-Paul Davidovits, Professeur émérite de chimie, Boston College-Université ; Enseignant CMI

"Je suis actuellement en formation - le cours 'Masterful Moves' avec l'expert formateur Josef DellaGrotte. Il a développé un excellent programme, conduisant les étudiants étape par étape à une compréhension pratique de la 'bio-anatomie fonctionnelle en action'. Chaque cours est une source d'inspiration pour un apprentissage plus approfondi. En tant que formateur Bones for Life® et assistant formateur Sounder Sleep System™, je suis reconnaissant d'étudier les dimensions supplémentaires fournies par Josef DellaGrotte, et je peux recommander vivement son travail. » -Katarina Halm, M.A. Feldenkrais® GCFP

"J'ai invité Josef DellaGrotte il y a plus de 25 ans pour 2 post-formations, à l'époque il travaillait sur la marche et la natation à partir de PCM de courte durée. Le travail qu'il a partagé avec nous tous m'a inspirée pour de nombreuses leçons. Son dynamisme et sa générosité en font un formateur très agréable, intéressant, concret. À découvrir ! " -Christine BarratFeldenkrais Trainer.

Josef DellaGrotte, PhD, CFP-physio, est l'un des plus grands experts en matière d'amélioration du mouvement fonctionnel-neuromyofascial et des troubles liés à la psychosomatique. Son expérience de la formation comprend la physiothérapie, l'intégration structurelle d'Ida Rolf, le yoga et le Tai-chi. De 1973 à 1981, DellaGrotte s'est formé auprès du scientifique Moshe Feldenkrais, devenant ainsi l'un des premiers praticiens et formateurs Feldenkrais certifiés aux États-Unis.

Il est connu pour ses compétences manuelles exceptionnelles et sa capacité à "lire" les modèles psychophysiques de comportement.



En utilisant les six voies de mouvement du corps comme base, il a montré, guidé et enseigné à ses clients, étudiants et stagiaires à réactiver la stabilité dynamique du corps, l'équilibre et l'alignement, à améliorer les activités fonctionnelles de la vie, à réduire les limitations de mobilité, à restaurer les modèles de mouvement naturels et à apprendre à accéder à l'équilibre "polyvagal".

Il a notamment publié Instructions From Within en 2007, et Awaken Movement-The Key to Life en 2016.

## Qu'est-ce que le Core Movement Integration ?

Le CMI fait partie des méthodes développées à partir du travail de Moshe Feldenkrais (tout comme le programme « L'intelligence du mouvement, des os pour la vie » de Ruthy Alon, et « Système de sommeil plus profond » de Michael Krugman).

C'est un système d'éducation du mouvement qui fournit une base pour toutes les activités d'exercice et de performance. Il fournit également un traitement thérapeutique et une éducation pour les conditions orthopédiques et neurologiques, les blessures dues aux mouvements répétitifs, les foulures, les entorses, la faiblesse et la douleur. Pour vous aider à vous sentir mieux, CMI travaille sur l'ensemble du corps, et non sur des parties individuelles, avec intégration et non isolement.

Le CMI est le résultat de quatre décennies de travail du Dr Josef DellaGrotte. Elle combine les meilleures techniques et les enseignements distillés dans de nombreuses disciplines au cours des 40 dernières années - de Feldenkrais à la science somatique récente - pour permettre une meilleure posture, un tronc plus solide et une meilleure santé générale.

Notre objectif est d'aider les gens à mieux vivre en bougeant mieux. Les six leçons-exercices de mouvement de CMI, appelées Pathways, font appel au pouvoir inné du corps et du cerveau pour guérir et apprendre de nouvelles façons de bouger. En modifiant les schémas de mouvement à l'origine de la douleur, de la raideur et de l'arthrite, la santé structurelle globale est améliorée. En suivant ce programme, les participants apprennent à s'asseoir, à se tenir debout, à bouger et à dormir plus confortablement, et font l'expérience d'un corps qui les soutient vraiment.

\*Pour en savoir plus sur le travail de Josef Dellagrotte : <https://coremovementintegration.com/>

"Merci pour ces mouvements uniques que nous apprenons... J'espère que tous ces schémas de mouvements contribuent à mon 'intelligence' somatique... Je trouve les moyens..." - Nicoline van der Pas, kinésithérapeute et praticien Feldenkrais, Amsterdam, Pays-Bas.



## BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris à la post-formation Masterful Moves proposé par Josef Dellagrotte les 15 et 16 avril, au Studio "En mouvement", 39 Grand'Rue, 34150 GIGNAC

Nom, Prénom:

Adresse postale:

Tel fixe / mobile:

Email:

Année de diplôme de Praticien-ne Fedenkrais, formation, lieu:

Je joins un chèque de  230€ (si inscription avant le 30 janvier) /  280€ à l'ordre d'IFELD

Je paye en ligne  230€ /  280€

Date / Signature:

Conditions d'annulation et absence de dernière minute :

Le paiement du stage complet est effectué à l'inscription, les chèques seront encaissés quelques jours avant la formation.

Notez que nous planifions le voyage et le temps du formateur en fonction du nombre d'inscriptions plusieurs mois à l'avance, nous ne pouvons donc pas offrir de remboursement complet si vous devez annuler.

Annulation avant le 30 janvier : remboursement complet

Annulation entre le 31 janvier et le 31 mars : remboursement à 50%

Annulation après le 31 mars : pas de remboursement

Il est possible que vous transfériez notre inscription à une personne de votre choix.

En cas d'annulation par IFELD, les frais pédagogiques seront remboursés en totalité.

Validation du stage : une attestation de participation et de paiement vous seront envoyés à l'issue du stage.

**Envoyer le tout à l'adresse suivante:**  
**IFELD Administration - Christine BARRAT**  
**9 rue de la Bruyère**  
**30133 LES ANGLES**  
**FRANCE**

Référente IFELD pour cette post-formation :

Elsa SCOLA 0673683274 – mail : [postformationsifeld@gmail.com](mailto:postformationsifeld@gmail.com)

Référent handicap, pour toute question contacter Christine Barrat: [postformationsifeld@gmail.com](mailto:postformationsifeld@gmail.com)