

# POST-FORMATION AVEC MARTIN MOSIMANN



## ‘la magie de la marche’

5, 6 et 7 janvier 2024 à Lyon  
Dojo Massena

Comment tenons nous en position debout ?

De quoi avons nous besoin pour tenir de façon sûre et stable avec pour objectif de se mettre en marche ?

Est-il possible de passer d'une marche normale à une marche dynamique, légère et ludique ?

Dans cette post formation nous examinerons les corrélations entre être debout et marcher et nous le ferons aussi bien par une exploration personnelle que par une curiosité à l'égard d'un partenaire.

Il y a trois aspects qui sont importants pour moi dans cet atelier autour de la magie de la marche :

- les pieds et l'articulation de la cheville
- les ischions et l'articulation de la hanche
- la dynamique de la colonne vertébrale thoracique

A partir d'éclaircissements des relations entre muscles et squelette dans les PCM et des explorations en IF, nous nous proposerons de construire une image plus claire de la thématique de la locomotion et nous aurons ainsi la possibilité de travailler autour d'une des plus importante fonction de l'être humain : la marche.

### **Martin Mosimann**

Martin travaille en tant que professeur de Feldenkrais à Biel, en Suisse, depuis 1995 et au Centre Feldenkrais de Biel depuis 24 ans. Depuis 2002, il organise les formations Feldenkrais avec Elizabeth Beringer en Suisse. Martin est heureux de collaborer étroitement avec Elizabeth Beringer depuis plus de vingt ans, en organisant et en enseignant ensemble des formations Feldenkrais en Suisse. Ils seront co-responsables de la nouvelle formation pour la première fois. Martin enseigne lui-même dans différentes formations à travers le monde en tant que formateur et partage son expertise non seulement à Biel, mais également dans toute l'Europe en proposant des formations complémentaires aux enseignants de Feldenkrais. Martin et sa famille vivent à Magglingen

**HORAIRES :** vendredi 13h-18h30  
samedi 10h-17h  
dimanche 9h30-14h

avec possibilité temps supplémentaire pour échanges et pratiques entre praticiens (sans formateur)  
samedi de 17 à 19h et dimanche de 14 à 16h

**LIEU:** Dojo Massena, 88 rue Massena, 69006 LYON  
à 5min de la Gare Lyon Part-Dieu

Un dojo de 300m2, avec grand tatami, tables, rouleaux et mousses à disposition pour la pratique



**TARIFS INDIVIDUELS : 360e**

320e pour toute inscription avant le 01/12/23

*Tarif Entreprise ou Formation Continue : 430e. Demandez un devis à [contact@ifeld.fr](mailto:contact@ifeld.fr). Stage non éligible au CPF.*

Je m'inscris à la post-formation “la magie de la marche” enseignée par Martin Mossiman du 5 au 7 janvier 2024, au Dojo Massena, 88 rue Massena , 69006 LYON

Nom, Prénom:

Adresse postale:

Tel fixe / mobile:

Email:

Année de certification de Praticien-ne Feldenkrais, formation, lieu:

- Je joins un chèque de 320€ / 360€ / 430€ à l'ordre d'IFELD
- Je paie en ligne sur le site IFELD <https://ifeld-formation.sumupstore.com/>

(cocher votre mode de paiement)

Date / Signature:

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

**Envoyer le bulletin d'inscription par mail:  
[postformationsifeld@gmail.com](mailto:postformationsifeld@gmail.com)**

En retour vous recevrez un contrat de formation pour valider votre inscription

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.

Référents IFELD post-formation : Elsa SCOLA 0673683274 / Eric Luttenbacher 0660122087

mail : [postformationsifeld@gmail.com](mailto:postformationsifeld@gmail.com)

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