

## Détails pratiques

---

*La durée de ce stage est de 30 heures réparties en 5 jours d'une façon qui sera décidée en commun accord avec les personnes inscrites.*

### **Les dates :**

*du mercredi 9 juillet 2025 10h au dimanche 13 juillet 17h*

*Le tarif de 390 euros inclut l'enseignement, ainsi que la séance individuelle d'intégration fonctionnelle. Ce tarif est TTC pour les personnes qui participent à leurs frais personnels mais il est HT pour ceux qui bénéficient d'une prise en charge..*

*Le lieu est « Les Planches de Coplet », situé au sein des jardins de Coplet, à Saint Jean en Royans. Les repas de midi seront pris en commun. Vous pouvez camper sur place (rivière à proximité) ou loger en chambre d'hôte. Session en extérieur si la météo est clémente.*

### **FRANCK ARMAND**

Coplet, 26190 Saint Jean en Royans

06 83 47 25 16

[franck.armand@mirokou.com](mailto:franck.armand@mirokou.com)

## Les Personnes...

---

### **Personnes concernées :**

Ce stage s'adresse à tous !

Les bénéficiaires seront plus rapidement exploités par les kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychométriciens, le personnel hospitalier, les pédagogues du mouvement ainsi que par les artistes.

Ceci dit il s'adresse surtout aux personnes curieuses de leur façon de fonctionner et qui souhaitent vivre plus confortablement...

### **L'enseignant :**

Franck Armand, chercheur scientifique pendant de nombreuses années, est diplômé de la Formation Feldenkraïis Internationale de Strasbourg (SIFT). Désireux d'aborder le domaine du psychologique et de la relation sous l'angle de l'inspiration et de la créativité, il a enrichi cette approche psychosomatique par une formation à la sagesse des contes merveilleux. Il enseigne à Paris, en province et à l'étranger.

---

# METHODE FELDENKRAÏS

*prise de conscience par le mouvement*

---

## Ancrage et verticalité



Stage animé par  
Franck ARMAND

**Du 9 au 13 juillet 2025**



# Bulletin d'inscription

à envoyer à Franck Armand

Coplet, 26190 Saint jean en Royans

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

e-Mail :

Je m'inscris pour le stage  
« *ancrage et verticalité* »  
du 9 au 13 juillet 2025, et je joins un  
chèque de 200 euros d'arrhes à l'ordre de  
Mirokou.

Date.....

Signature

# Ancrage et Verticalité



## **Enjeu de la session :**

*Se mettre en mouvement à partir de racines stables. Maintenir cette stabilité au sein même du mouvement.*

*Au cours de cette session, nous irons explorer le sens et l'essence même de notre structure:*

- *une base, faite de gros os solides ainsi que des plus gros muscles du corps, manifestement structurée pour assurer la stabilité et l'ancrage.*
- *une colonne qui s'appuie sur cette base et s'érige à partir de celle-ci. Cette colonne permet la verticalité/mobilité du corps ainsi que la distribution des fonctions essentielles à la vie de l'organisme tout entier.*

*Retrouver la perception et le vécu de cette structure essentielle de nous-même c'est aussi nous donner la possibilité de recontacter notre identité profonde et prendre appui sur celle-ci dans les actions de notre quotidien.*

## **Méthode pédagogique :**

*L'enseignement est basé sur l'alternance d'expériences sensori-motrices, d'apports d'informations ciblées et de travail personnel ou en petits groupes.*

- *La pratique intensive de séances de Prise de Conscience par le Mouvement est le coeur de ces 5 journées de stage.*
- *Un travail à deux, guidé et parfaitement encadré, est systématisé.*
- *Une séance d'Intégration Fonctionnelle sera donnée à chacun par F. Armand pendant le stage.*