



AUGIS ANNICK

Praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais, elle a été formée à Paris par Myriam Pfeffer et François Combeau. Elle enseigne au Centre de Développement Somatique de Beaulieu au Mans.

Depuis cinq ans elle encadre des stages avec Marie-Anne Lebars, chanteuse, pédagogue et thérapeute de la voix, à Douarnenez.

Metteur en scène de théâtre elle accompagne les créations de plusieurs troupes dont "Papaq Compagnie", productrice de spectacles musicaux.

Avec sa propre compagnie, le Prospero Théâtre, elle développe un travail de recherche autour de lectures à voix haute accompagnées de musiciens (classique, jazz, traditionnel).

Dans sa démarche, elle s'attache à développer un climat de confiance favorisant l'émergence du potentiel créatif de chacun.

LA METHODE FELDENKRAIS (relaxation, créativité, prise de conscience)

La méthode Feldenkrais permet d'élargir son répertoire de mouvements, d'enrichir sa sensibilité et son expressivité.

Au cours d'une leçon, l'enseignant propose verbalement des séquences de mouvements inhabituels et ludiques. Il éveille la curiosité et invite les participants à se mettre à l'écoute d'eux même. Il les guide dans la découverte de leur façon d'utiliser leur voix et leur donne l'occasion d'explorer d'autres possibilités.

Les séances proposées permettent de :

- retrouver une respiration simple, détendue en prenant conscience de la structure de la cage thoracique.
- libérer l'espace intérieur de la bouche en redécouvrant la mobilité du larynx, de la langue, des mâchoires, des lèvres.
- rendre l'articulation plus fluide; enrichir l'intensité, la couleur de la voix.
- Donner au dos force et souplesse en libérant la colonne vertébrale de ses tensions.
- développer l'expression de sa propre créativité.