

Portes ouvertes

du Regroupement pour l'éducation somatique

Les 3 et 4 avril 2025
Évènement en ligne

Découvrez et explorez les bienfaits
de l'éducation somatique

Pour s'inscrire
www.education-somatique.ca

Gratuit !



EXPÉRIMENTER LES BIENFAITS DE L'ÉDUCATION SOMATIQUE

Le Regroupement pour l'éducation somatique et ses membres vous invitent à nous rejoindre les **3 et 4 avril 2025** pour deux journées portes ouvertes **gratuites**.

L'éducation somatique invite chaque individu à se développer et s'auto-réguler en apprenant à porter attention à ce qu'il fait et comment il le fait. À travers des prises de conscience s'ouvre la possibilité de changements d'habitudes permettant de bouger mieux, se sentir mieux et vivre mieux.

Cet évènement est ouvert à tous et toutes, que vous soyez novice en éducation somatique ou que vous souhaitiez approfondir vos connaissances. Venez découvrir comment cette approche peut vous aider à améliorer votre posture, à soulager vos douleurs ou vos blessures, et retrouvez l'harmonie entre votre corps et votre esprit !

Suite à votre inscription, vous serez dirigé vers une page où il vous sera suggéré d'ajouter l'évènement à votre calendrier.

24 h avant les portes ouvertes, un lien Zoom vous sera envoyé. C'est le même pour l'entièreté de l'évènement. Il vous suffira de vous connecter sur ce lien un maximum de 10 minutes avant l'heure de votre atelier et de vous assurer de quitter la salle de réunion une fois l'atelier terminé. Vous n'aurez qu'à répéter le processus autant de fois que souhaité selon les activités de votre choix.

Pour les ateliers de mouvement et les ateliers-conférences, habillez-vous confortablement afin de pouvoir bouger aisément. À moins d'indication spéciale mentionnée dans le programme joint ci-dessous, prévoyez un tapis de sol ou une couverture.

Veillez noter que les séances seront pour la plupart enregistrées. Toutefois seul(e) le praticien ou la praticienne devrait être visible dans l'enregistrement. Vous serez averti(e)s avant chaque pratique et nous vous demanderons votre autorisation. Ces archives seront rediffusées par la suite sur notre chaîne YouTube.

Si vous rencontrez des problèmes dans votre processus d'inscription, n'hésitez pas à nous écrire à res@education-somatique.ca.

ATELIERS

JOUR 1

Jeudi 3 avril



ATELIER D'ÉCRITURE SOMATIQUE

9 h 00 à 10 h 00 – Atelier donné par **Nathalie Nadeau**

Pour cette activité, vous munir de papier et d'un crayon.

Comment le fait de se mettre au sol favorise-t-il le processus créatif? Lorsque nous nous allongeons au sol, nous accédons à un retour au calme qui nous permet de ressentir de façon plus prégnante. C'est ce que nous allons expérimenter au cours de cet atelier. L'approche utilisée s'inspire des travaux de Madelyn Kent, praticienne Feldenkrais et dramaturge. Soyez rassuré(e) cet atelier n'exige aucune compétence particulière. Venez avec le simple désir d'explorer.



UNE RENCONTRE AVEC SOI

10 h 30 à 11 h 30 – Atelier donné par **Josée Maltais**

Pour cet atelier, vous munir d'un petit coussin pour placer la tête, deux balles de tennis ou équivalent (2 paires de bas) et un gros coussin.

Dans cet atelier, vous serez amené à vivre par des mouvements doux et accessibles une rencontre en profondeur avec vous-même. Il n'a pas de performance à faire. Il s'agit d'être à l'écoute de vous-même dans le plus grand respect. La respiration accompagne les mouvements faits tout en lenteur en tenant compte de votre individualité. Vous retrouverez plus de fluidité dans votre corps et un sentiment de détente profonde.

ATELIERS

JOUR 1

Jeudi 3 avril



EXPLORER LE STRESS À TRAVERS L'EXPÉRIENCE SOMATIQUE, LA MÉTHODE FELDENKRAIS ET L'INTUITION

13 h à 14 h - Atelier donné par **Andréa Pallotto, en anglais**

Cet atelier propose une exploration unique du stress en milieu professionnel à travers le Somatic Experiencing, la méthode Feldenkrais et le développement de l'intuition. Nous découvrirons comment ces approches permettent de transformer le stress en un allié et d'améliorer la concentration et la prise de décision dans un environnement exigeant.



LE PARADOXE DES HABITUDES LORS DU VIEILLISSEMENT

14 h 30 à 15 h 30 - Atelier-conférence donné par **Claudie Pfeifer**

Nos habitudes façonnent notre quotidien, mais sont-elles toujours nos alliées ? Essentielles à notre équilibre, elles peuvent aussi être à l'origine d'inconforts, de blessures et même freiner notre capacité à évoluer, quel que soit notre âge.

Lors de cet atelier, nous explorerons ensemble, à travers des mouvements simples, comment reconnaître nos schémas habituels et ouvrir la porte à plus de liberté et de fluidité dans notre motricité. Une occasion de questionner nos automatismes et d'expérimenter de nouvelles options pour bouger autrement !



L'ÉDUCATION SOMATIQUE ET LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

16 h à 17 h - Atelier donné par **Annick Delabays**

Pour cet atelier, vous munir d'un tapis de sol.

Venez expérimenter en douceur et en lenteur, la présence à soi, à sa respiration, la distribution du mouvement à partir du développement de l'enfant. Couché sur le dos, sur le côté, mouvements inspirés de Moshé Feldenkrais.

ATELIERS

JOUR 2

Vendredi 4 avril



MOULIN COUDE OU JOUER DU COUDE À LA FELDENKRAIS

9 h à 10 h - Atelier donné par **Sylvie Fortin**

Mouvements rotatifs des coudes pour actionner l'acnestis. Cette région située entre les omoplates souffre souvent d'amnésie sensori-motrice parce qu'insuffisamment sollicitée. Telles les ailes d'un moulin qui tournent, les avant-bras et les bras agiront comme une courroie de transmission vers les épaules, le cou et le bas du dos pour les inviter à se libérer de leurs tensions.



FLUIDITÉ ET EFFICACITÉ : BOUGER AVEC AISANCE DANS LE SPORT COMME DANS LA VIE

10 h 30 à 11 h 30 - Atelier donné par **Christine Germain**

En explorant des séquences de mouvement au sol, vous affinerez votre coordination, réduirez les efforts inutiles et découvrirez une propulsion plus fluide et efficace dans vos sports et dans la vie. Une approche sensorielle pour retrouver légèreté et aisance.



EXPLORER LE VÉCU D'UNE SENSATION, PAR LE COLLAGE

13 h à 15 h - Atelier donné par **Hedwidge Toupin**

Pour la partie collage de cet atelier, choisissez 2 ou 3 magazines, et munissez vous de ciseaux ou exacto et planche à découper, colle, feuille de papier 11x17, crayons de couleurs (optionnel). Pour la séance : tapis de sol, 2 paires de chaussettes et une serviette de bain légère.

Une des théories de l'éducation somatique avance que chaque action implique, par le mouvement, à la fois la sensation, l'émotion, l'imaginaire et la pensée. Comment cette proposition s'intègre à notre expérience vécue du mouvement somatique si l'on fait le récit visuel d'une sensation? C'est en explorant, par le collage, une sensation ressentie lors d'une brève séance de Gymnastique Holistique que je vous invite à répondre à cette question!

ATELIERS

JOUR 2

Vendredi 4 avril



JOUER ET DÉJOUER SES PERSONNAGES GRÂCE À LA MÉTHODE FELDENKRAIS D'ÉDUCATION SOMATIQUE

15 h 30 à 17 h - Atelier donné par **Odette Guimond**

Si les artistes de théâtre prennent plaisir à construire et à déconstruire des personnages, chacun.e d'entre nous se limite et s'identifie bien souvent à l'expression d'un aspect dominant de sa personnalité. Manières de faire habituelles qui nous sécurisent, interprétations, jugements, croyances toutes inscrites dans l'image que nous nous sommes créée de nous-même... et que nous aimons plus ou moins.

Je vous propose ici d'aborder quelques séquences de mouvement, en étant à l'écoute de votre manière d'aborder ces mises en situation transmises par ma voix. Je vous invite à vous intéresser avant tout, au début du mouvement en réponse à mes propositions, plus qu'à la performance de ce que vous croyez qu'il vous est demandé de faire...

Et si vous apportiez, en plus de votre tapis et de vos coussins préférés, quelques mots, une toute petite phrase qui vous touche particulièrement? Prononcer des mots, quand on les écoute résonner en nous, c'est aussi du mouvement, une manifestation de nos différents personnages et de leurs histoires... Savons-nous les écouter et nous amuser à créer d'autres variations, insoupçonnées jusqu'à maintenant ?

INSCRIPTIONS

COMMENT RÉSERVER SA PLACE POUR PARTICIPER À CET ÉVÈNEMENT ?

Pour vous inscrire, rendez-vous sur le site internet du Regroupement pour l'éducation somatique (RES) : www.education-somatique.ca/portes-ouvertes/

Suite à votre inscription, vous serez dirigé vers une page où il vous sera suggéré d'ajouter l'évènement à votre calendrier.

24 h avant les portes ouvertes, un lien Zoom vous sera envoyé. C'est le même pour l'entièreté de l'évènement. Il vous suffira de vous connecter sur ce lien un maximum de 10 minutes avant l'heure de votre atelier et de vous assurer de quitter la salle de réunion une fois l'atelier terminé. Vous n'aurez qu'à répéter le processus autant de fois que souhaité selon les activités de votre choix.

COMBIEN COÛTE CET ÉVÈNEMENT ?

Les portes ouvertes du RES sont **gratuites**.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Nous vous invitons à consulter la [page Facebook](#) ou le [site internet](#) du Regroupement pour l'éducation somatique.

Vous trouverez ci-après les biographies des intervenantes et intervenants ainsi que des liens vers leur site, leur profil LinkedIn, ou adresse courriel.

CHAÎNE YOUTUBE

POURRAIS-JE VISIONNER DE NOUVEAU LES ATELIERS AUXQUELS J'AI PARTICIPÉ ?

La majorité des ateliers et conférences seront enregistrés et partagés sur la chaîne YouTube du RES. Il vous sera donc possible de visionner de nouveau ces activités.

Pour visionner les enregistrements des années précédentes, cliquez-ici : <https://www.youtube.com/@regroupementeducationsomatique>

CAPSULES VIDÉOS : EN QUOI L'ÉDUCATION SOMATIQUE À TRANSFORMÉ VOS VIES?

Réalisées par Claudie Pfeifer, éducatrice somatique et membre du Regroupement pour l'éducation somatique, le but de ces entrevues est de partager l'expérience humaine et vulnérable qui se trouve derrière la profession d'éducateur somatique.

Pour découvrir les témoignages de nos membres, rendez-vous ici : <https://www.youtube.com/@regroupementeducationsomatique>

DÉCOUVREZ NOS ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES



ODETTE GUIMOND | Méthode Feldenkrais®, Alba Emoting®, Emotional Body®

www.oguimond.com

Odette Guimond, Ph.D. professeure certifiée de la méthode Feldenkrais® (New-York, 1991), professeure certifiée en Alba Emoting® (CL4) et formatrice en Emotional Body® (EB6), est comédienne, metteur en scène, directrice artistique et pédagogique d'AUTOPOÏÉSIS, école d'art Feldenkrais®, et directrice générale et artistique du Réverbère Théâtre.

Elle a enseigné la dramaturgie, l'interprétation et l'éducation somatique à l'École de théâtre du Cégep de Saint-Hyacinthe durant 22 ans; le théâtre et la littérature dans différentes institutions universitaires, dont l'Université de Montréal durant 20 ans. Elle a également été chargée de cours à l'École supérieure de théâtre et au département de danse de l'UQÀM. Elle s'est investie durant plusieurs années à la Chaire UNESCO de l'Institut International du Théâtre et dans les C.A. de l'AFQ et du RES.

Elle développe une pratique privée à Montréal, en Feldenkrais® depuis plus de 30 ans, et plus récemment en Alba Emoting® et en Emotional Body® au Centre d'éducation somatique du Plateau.

Odette offre une **leçon individuelle gratuite** à toute personne s'inscrivant à **une première série de leçons de groupe**, comme celle débutant au mois d'**avril 2025!**

Vous trouverez la description des cours et la marche à suivre pour vous inscrire aux infolettres ici : : <http://www.centreedusoma.com/>

DÉCOUVREZ NOS ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES



ANNICK DELABAYS | Éducatrice somatique certifiée par l'AFQ

www.espacetempsmouvement.ca

Éducatrice somatique certifiée par l'AFQ. Simultanément à une carrière en administration et en agriculture, Annick s'intéresse à la danse et au développement moteur de l'enfant. Elle participe à des cours de danse, jazz, classique, moderne, contemporain, entre autres. Également, elle suit des ateliers de Continuum avec Émilie Conrad et de Body Mind Centering avec Linda Rabin et Mariko Tanabe. Finalement, elle découvre la méthode Feldenkrais qui lui apporte le plus de pouvoir d'autoguérison et d'amélioration de la posture, mêlée à des performances athlétiques et de créativité.

Elle termine en juillet 2010 la formation professionnelle d'éducatrice somatique de l'École québécoise de formation en éducation somatique avec Marie-Lorraine Bérubé et Suzanne Charbonneau. Elle a également complété en 2012 la formation à la pratique individuelle et manuelle de l'éducation somatique à l'Institut Feldenkrais d'éducation somatique à Montréal avec Yvan Joly. Depuis 2016, elle est également consultante et formatrice en Rythmic Movement Training (RMTi) basé sur les réflexes archaïques. Elle a établi sa pratique à Nicolet, dans le Centre du Québec.

DÉCOUVREZ NOS ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES



SYLVIE FORTIN | Méthode Feldenkrais®

www.espace212.com/portfolio-item/sylvie-fortin/

Je suis professeure émérite à l'Université du Québec à Montréal où j'ai enseigné la danse et la méthode Feldenkrais pendant plus de 30 ans. Au sein d'équipes de recherche en centres hospitaliers, établissements de réadaptation ou milieu communautaire, j'ai accompagné par la danse et la méthode Feldenkrais, des enfants et des adultes en situation de vulnérabilité (maladies neuromusculaires, fibromyalgie, dépression, troubles du comportement alimentaire, accident vasculaire cérébrale, toxicomanie). J'ai publié de nombreux articles scientifiques et donné des ateliers pratiques dans une grande variété de milieux culturels. J'enseigne la méthode Feldenkrais sur Zoom et en présence.



Aux côtés de Warwick Long, Sylvie Fortin vous propose **deux stages** d'une journée « **Développer sa motricité avec la méthode Feldenkrais** » les **26 ou 27 avril** pour les personnes **avec ou sans expérience** et les **17 ou 18 mai** pour les personnes **avec expérience**, au prix de **120\$** pour une journée. Le stage aura lieu au Pavillon de danse de l'UQAM, métro Sherbrooke. Réservez dès maintenant en écrivant à sylvie.fortinlong@gmail.com



NATHALIE NADEAU | Méthode Feldenkrais®

www.murmures.blog

Nathalie est éducatrice somatique et professeure de yoga. Elle a fait un baccalauréat en littérature et création littéraire.

DÉCOUVREZ NOS ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES



HEDWIDGE TOUPIN | Gymnastique Holistique

<https://hedwidgetoupin.blogspot.com/>

J'enseigne la Gymnastique Holistique depuis bientôt 20 ans. J'ai un DESS en éducation somatique et une maîtrise en Danse de l'UQAM. Mon projet de maîtrise s'intéressait au récit visuel de sensation proprioceptive comme outil de développement du vocabulaire pédagogique.

J'offre depuis bientôt 20 ans, aux **Loisirs récréatifs et communautaires de Rosemont** (au coin de la 3e et Masson), **3 sessions par année de Gymnastique Holistique** à prix très avantageux. Au coût de **\$108 pour 10 séances**, c'est une façon parfaite de tenter l'intégration, dans sa vie, d'une pratique d'éducation somatique ! Pour s'inscrire : hedwidgetoupin@yahoo.ca

DÉCOUVREZ NOS ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES



JOSÉE MALTAIS | Mouvement conscient

<https://joseemaltais.wixsite.com/antistress>

Josée Maltais aime partager sa passion pour le mouvement. Diplômée d'un BSC et d'une MSC en éducation physique et un BSC en psychologie, elle s'est toujours intéressée au domaine de la santé. Elle a également une formation dans le domaine de l'éducation somatique, en « Approche globale du corps » dont est issu le Mouvement Conscient. Elle a été enseignante au Collège de Valleyfield, au département d'éducation physique, puis au département de sciences humaines, discipline psychologie où elle a développé des cours de gestion du stress tant au niveau pratique que théorique. Depuis 11 ans, elle travaille en privé afin accompagner les gens dans leur recherche du mieux-être par la pratique du Mouvement en Pleine Conscience. Comme conférencière ou praticienne en Mouvement Conscient, elle collabore avec différentes municipalités dont avec la Ville de Pincourt, et associations comme l'Association de fibromyalgie et de fatigue chronique de Vaudreuil et l'Association Panda de Vaudreuil-Soulanges.

DÉCOUVREZ NOS ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES



ANDRÉA PALLOTTO | Méthode Feldenkrais®, Somatic Experiencing

<https://www.somatik.ca/feldenkraismontreal>

Andréa Pallotto est praticien·ne en méthode Feldenkrais et Somatic Experiencing, spécialisé·e dans l'accompagnement des individus pour mieux gérer le stress, réduire les douleurs chroniques et développer une conscience corporelle approfondie. Grâce à des explorations subtiles du mouvement et des approches somatiques innovantes, Andréa aide ses client·e·s à retrouver un bien-être durable et une plus grande résilience face aux défis quotidiens.

Son approche intègre également le travail sur l'intuition et la régulation du système nerveux, offrant des outils pratiques et adaptatifs, particulièrement utiles dans un contexte professionnel. Avec une sensibilité particulière aux besoins des personnes queer et trans, iel adopte une démarche inclusive, accessible et bienveillante.

Andréa propose des cours collectifs, des ateliers thématiques et des séances individuelles, créés sur mesure pour répondre aux besoins uniques de chaque participant·e.

Pour accéder au cours **Intro to Feldenkrais** offert **gratuitement** par Andréa Pallotto, **cliquez ici!** Cette série de cinq leçons vous guidera à travers des pratiques fondamentales visant à améliorer votre mobilité, relâcher les tensions et cultiver une connexion plus profonde avec votre corps. Chaque leçon s'appuie sur la précédente, vous permettant d'explorer vos schémas de mouvement et de découvrir de nouvelles possibilités de confort et d'aisance au quotidien.



DÉCOUVREZ NOS ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES



CHRISTINE GERMAIN | Méthode Feldenkrais®

www.motionexploration.com

J'aime explorer de nouveaux territoires et, bien que l'on vive avec soi-même à temps plein, il y a toujours place pour la découverte. Mon approche appelle à une quête personnelle à travers le mouvement. C'est un voyage vers la curiosité qui apprend à enrichir la relation avec soi-même et son environnement. Que cet environnement soit un équipement d'entraînement ou votre lieu de travail, que ce soit le plancher de danse, une chaise roulante ou un mur d'escalade, je suis enthousiaste à l'idée d'explorer avec vous les trajectoires qui vous amèneront à vous réaliser pleinement.

J'ai eu la chance d'être initié à la méthode Feldenkrais en 2002 avec Marie-Lorraine Bérubé lors de mes études en danse à l'École de danse de Québec, et plus tard avec Suzanne Charbonneau après un accident de la route en 2005.

Certifié de la Guilde Feldenkrais de l'Amérique du Nord en 2013 sous la direction de Dennis Leri.

Pour vous abonner aux **infolettres** de Christine Germain et **recevoir ses conseils et astuces** pour tirer le maximum de vos classes de danse, de yoga, ou de pilates, **[cliquez ici](#)** !

DÉCOUVREZ NOS ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES



CLAUDIE PFEIFER | Éducation somatique à travers diverses méthodes

www.vieillirsansretrecir.com

Éducatrice somatique, conférencière, fondatrice du concept en ligne "vieillir sans rétrécir.com", auteure du livre « Vivre en forme sans violence, les micro-mouvements pour bouger au quotidien ».

Professeure de danse fonctionnelle (diplômée de l'Association internationale Rosalia Chladek), je suis devenue éducatrice physique dans une fédération sportive en France. C'est à 40 ans que j'ai repris le chemin de l'université pour obtenir une maîtrise en sciences de l'éducation. J'ai développé la méthode emballons-nous® et accompagnée de centaines de personnes en France et au Québec à retrouver le chemin de la conscience du corps en mouvement et de l'authenticité.

Professeure certifiée dans le programme « Les os pour la vie ®/ Bones for life ® (Ruthy Alon) et de la méthode Feldenkrais® de la FGNA pour les cours de Prise de conscience par le mouvement PCM ® et termine actuellement la 4^e année de formation en Intégration fonctionnelle (IF)® pour les séances en individuel.

Vous aimeriez retrouver une fluidité, de l'équilibre, une solidité, de la vitalité et une confiance? C'est possible jusqu'à un âge avancé! **Téléchargez gratuitement cette routine simple** et efficace pour relaxer, réguler votre respiration et réveiller votre mobilité en douceur : <https://www.vieillirsansretrecir.com/res-2025/>

