

# Le dimanche 20 juin

Une journée animée  
Par **Ozan Aksoyek**,  
pédagogue par  
le geste et  
le mouvement.



## Lieu:

**Maison de la solidarité**

133, rue du Viaduc  
1050 Ixelles

Horaire: 12h30 à 15h30

Prix: 35 euros

## **Info et inscription:**

0495/695806

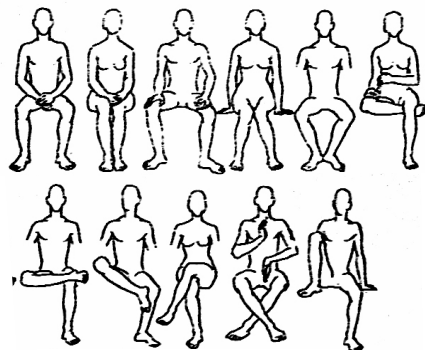
ozan.aksoyek@gmail.com



Avec le soutien de la  
Commune d'Ixelles

**C**ours hebdomadaires  
le jeudi soir à 19h.  
**S**éance individuelle  
sur r.d.v.

# Le corps



# et la chaise

*Cette position  
qui nous  
accompagne  
depuis les bancs  
de l'école est  
une des postures  
fondamentales  
de notre vie  
quotidienne.*



## **Une journée pour:**

**O**bserver, explorer et  
varier nos habitudes et  
nos façons de nous  
" tenir assis", source de  
nos maux de dos.

**C**larifier et libérer  
l'articulation de la  
hanche, carrefour entre  
les jambes et le bassin.

**J**ouer à découvrir les  
étapes qui composent  
l'action de s'asseoir et de  
se lever, afin de prévenir  
fatigue et inconfort.

La **Méthode Feldenkrais®** est  
un système d'apprentissage  
visant à développer nos  
capacités et notre potentiel à  
travers le mouvement.

A travers des situations de  
prise de conscience et  
d'exploration de mouvements  
faciles mais inhabituels,  
exécutés toujours sans effort,  
avec l'esprit curieux et l'envie  
de jouer, chacun développera  
une mobilité plus fluide et  
mieux adaptée à la situation  
du moment.

**Ozan** est comédien et danseur  
tout en étant formé en  
psychologie clinique. Il a été  
clown à l'hôpital et est  
formateur en communication  
par le toucher pour la Croix-  
Rouge. Il travaille en école du  
dos en milieu hospitalier.  
Praticien de la **méthode  
Feldenkrais**, il développe une  
pédagogie par le geste et le  
déplacement dans l'espace, qui  
vous guide dans la découverte  
des étapes essentielles de votre  
geste quotidien.