

Danseur-euse-s, athlètes, artistes de cirque, amateur-trice-s de yoga, de Gyro ou de Pilates, thérapeutes et personnes désireuses de se sentir bien dans leur corps...

Je suis ravie de vous annoncer que je vais enseigner une série d'ateliers de méthode Franklin, les 18 et 19 juillet, au 6228, avenue Henri-Julien, à Montréal – The STABLE (métro Rosemont)

- 130 \$ pour les 4 séances, avec deux balles d'exercice (que nous allons utiliser pendant le cours)

Ou :

- 40 \$ pour une classe, avec deux balles d'exercice – et 30 \$ par classe supplémentaire

Inscription : katiejeanward@gmail.com

Programme :

Samedi 18 juillet :

10 h-12 h – Atelier n° 1 – Introduction à l'imagerie : *Nous allons améliorer notre capacité à mettre en œuvre le changement en introduisant différents types d'imagerie ainsi qu'en les appliquant au mouvement.*

12 h-13 h 30 : Pause dîner

13 h 30-15 h 30 – Atelier n° 2 – Libérez vos épaules, libérez votre nuque : *Exercices proprioceptifs, imagerie anatomique, rire et bien plus! Nous explorerons l'anatomie de l'épaule afin de découvrir des manières de faciliter l'amplitude et la liberté de mouvement.*

Dimanche 19 juillet :

10 h-12 h – Atelier n° 3 – Puissance pelvienne : *Nous allons intégrer dans nos corps la mécanique et les mouvements du bassin dans son ensemble, incorporer les articulations et les mouvements pelviens internes et puiser dans la force que le bassin peut générer.*

12 h-13 h 30 : Pause dîner

13 h 30-15 h 30 – Atelier n° 4 – Imagerie pour une colonne vertébrale forte et mobile : *Nous partirons à la découverte de notre intégration et de notre imagerie personnelle de la colonne vertébrale. Nous verrons comment maintenir la mécanique et la fonction de la colonne, en cherchant où le mouvement se produit et quelles en sont les possibilités.*

Ce cours est destiné aux personnes qui aiment bouger (professionnelles ou non). Grâce à l'anatomie expérientielle et à d'autres exercices basés sur l'imagerie, ces ateliers amélioreront votre efficacité et faciliteront vos mouvements. Nous allons prendre plaisir à expérimenter et à combiner une imagerie parfois ludique et de l'anatomie détaillée. Nous affinerons certains mouvements de base en dynamisant le corps. La méthode Franklin travaille à partir de l'idée selon laquelle notre cerveau et notre système nerveux sont façonnés par le type d'activités que nous adoptons : en changeant nos habitudes de perceptions, nous pouvons donc changer nos modes de mouvement et de pensée.

Dans ma pratique d'enseignante, j'ai été étonnée des changements rapides et soutenus que cette méthode provoque sur le corps. Venez profiter du mouvement avec nous!

Forte de sa grande expérience en chorégraphie et en danse contemporaine, Katie enseigne la méthode Franklin ainsi que le Pilates depuis de nombreuses années à l'Université Concordia, à l'Université McGill, au Vancouver Pilates Centre, au Club Sportif MAA ainsi qu'au collège Marionopolis. Elle a également enseigné l'anatomie expérientielle à l'Université Concordia et au cégep de Saint-Laurent. Katie est instructrice certifiée de la méthode Franklin – niveau 1 et également enseignante certifiée de la méthode Dianne Miller Pilates.