

Cours hebdomadaires

1 heure

MARDI : 18h-19h

JEUDI : 16h30-17h30 et 18h-19h

Chaque cours est l'occasion d'une exploration guidée du mouvement, qui permet à chacun de développer son habileté, **pour bouger avec aisance et confort, à son rythme.**

Calendrier des cours hebdomadaires 2026/2027

SEPTEMBRE

Mardi 15 22 29
Jeudi 17 24

OCTOBRE

Mardi 6 13 20
Jeudi 1 8 15 22

NOVEMBRE

Mardi 3 10 17 24
Jeudi 5 12 19 26

DECEMBRE

Mardi 1 8 15
Jeudi 3 10 17

JANVIER

Mardi 5 12 19 26
Jeudi 7 14 21 28

FEVRIER

Mardi 2 23
Jeudi 4 25

MARS

Mardi 2 9 16 23 30
Jeudi 4 11 18 25

AVRIL

Mardi 6 20 27
Jeudi 1 8 22 29

MAI

Mardi 4 11 18 25
Jeudi 13 20 27

JUIN

Mardi 1 8 15 22
Jeudi 3 10 17 24

NOTA : Il n'y a pas de cours lors des congés scolaires de Noël et de février ni lors de la seconde semaine des autres congés.

Prix séances Cours hebdomadaires

Séance à l'unité : 20€

Forfait annuel : 410€

Carte 10 cours : 180€

Lieu : **Dans la cour**, 173 rue du faubourg Saint Antoine 75011, Métro Ledru Rollin

Ateliers bimensuels

2 heures

JEUDI : 9h30 - 11h30

Des-équilibres !

L'atelier vous invite à découvrir l'équilibre du point de vue dynamique, entre stabilité et instabilité, mobilité et fixité. Oser le facile et l'agréable. **Défier gravité et habitudes !**

1 et 8 octobre

5 et 12 novembre

3 et 10 décembre

7 et 14 janvier

4 et 25 février

18 et 25 mars

22 & 29 avril

27 mai

3 & 24 juin



Prix séances jeudi matin

Atelier à l'unité : 35€

Forfait annuel (17 ateliers) : 410€

Lieu : **Dojo Saint-Ambroise**, 6 rue de la Folie Méricourt 75011 Métro Saint Ambroise

Ateliers mensuels

3 heures 30

DIMANCHE : 14h30-18h

Ces ateliers permettent de développer une véritable **“présence sensorielle”**, de se ressourcer et rencontrer au cours de l'après-midi **un meilleur bien-être physique.**

4 octobre 2026 : Bouger avec **aisance et grâce** par la bonne entente entre haut et bas du corps : un enjeu de taille.

8 novembre 2026 : Le plaisir de se pencher, se plier, s'accroupir, s'asseoir et se relever. *(le YOGA avec les yeux du FELDENKRAIS 1)*

6 décembre 2026 : Où est la tête? Où est le bassin? Jouer à cache-cache pour **entrelacer posture et respiration.**

10 janvier 2027 : **S'épanouir** dans sa vraie longueur avec un bon support. *(le YOGA avec les yeux du FELDENKRAIS 2)*

7 février 2027 : Apprendre à **congédir** l'effort habituel en coordonnant fléchisseurs et extenseurs.

21 mars 2027 : **Explorer** attentivement le potentiel de la force musculaire. *(le YOGA avec les yeux du FELDENKRAIS 3)*

25 avril 2027 : **Mettre en balance** tonus de repos et potentiel d'action ; expérimenter l'équilibre.

30 mai 2027 : **Percevoir** les muscles à l'arrière des jambes comme étant **longs.** *(le YOGA avec les yeux du FELDENKRAIS 4)*

13 juin 2027 : Contrôler son action avec précision, **sans effort apparent.** Une vie active et dynamique : chanter en montant des escaliers !

Prix séances dimanche après-midi

Atelier à l'unité : 55€

Forfait annuel (9 ateliers) 410€

Lieu : **Dojo Saint-Ambroise**, 6 rue de la Folie Méricourt 75011 Métro Saint Ambroise

Deux décennies de pratique, de recherche et d'enseignement de la méthode Feldenkrais me permettent de proposer un accompagnement précis et spécifique. Que ce soit pour développer votre potentiel physique, fonctionnel, artistique ou juste pour trouver le plaisir d'un quotidien plus léger.

L'intérêt pour les **processus d'apprentissage**, les conditions qui les favorisent, le cadre qui les stimulent, ainsi que la **dimension humaine et pédagogique du travail d'équipe**, me poussent à devenir *formatrice (assistante, trainer candidate, trainer)*.

J'interviens très régulièrement dans les **formations initiales** à la Méthode Feldenkrais, notamment à IFELD (Lyon) et organise et coordonne des **postformations pour des praticiens.nnes Feldenkrais** comme entre autres le **programme PEPS (Pour un équilibre plus sur)** programme de prévention des troubles de l'équilibre.



Séances Individuelles (Feldenkrais et SE)

L'intégration fonctionnelle (IF - Feldenkrais) vous engage dans un processus individuel adapté à vos besoins. Avec bienveillance et curiosité, à travers le mouvement et le toucher, se développent des stratégies pour **agir de manière plus efficace et plus intelligente** dans la vie de tous les jours. S'il y a des succès, si l'on rencontre des difficultés, c'est toujours **un processus continu de développement personnel et de vie dont il s'agit**.

Séance à l'unité (1 heure) : 80€

« ...L'apprentissage doit être lent, et varier en intensité jusqu'à ce que les efforts parasites soient éliminés : alors, nous n'aurons plus guère de difficulté à agir rapidement et avec force. »

Moshe Feldenkrais

«...Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez...»

Moshé Feldenkrais

La **Méthode Feldenkrais** est une pratique corporelle innovante et originale. Elle encourage à bouger en sentant, à sentir en bougeant, mais aussi à tatonner, questionner et tester, se faire confiance en renouant avec la curiosité naturelle que nous avions enfant !

Par l'attention, la lenteur et la reconnaissance de l'effort inutile le cerveau est sollicité comme étant le centre d'intégration qui joue le rôle de médiateur de notre corps et de nos relations au monde, au réel.

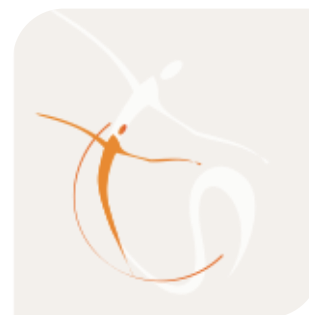
C'est l'être vivant entier qui sent, réfléchit et agit.

Mobilisant le potentiel humain qui respecte les interrelations corps-cerveau-environnement, la méthode Feldenkrais permet de **découvrir ou de redécouvrir des capacités inattendues et réconfortantes**, et aide ainsi à conserver jeunesse et santé.

Dans la grande diversité des situations quotidiennes – que vous soyez salariés, étudiants, musiciens, handicapés, sportifs (de haut niveau, amateurs ou pas sportif du tout), artistes chevronnés ou néophytes, thérapeutes – chacun peut alors tirer les avantages qui ne correspondent qu'à lui seul.

Ni thérapie, ni sport, c'est un **art de bouger et de vivre** dont le but est d'apprendre à chacun à être son propre maître d'œuvre.

ASSOCIATION TIDLOS



L'association Tidlos voit le jour en 2011, pour faire synthèse, partager et administrer des compétences issues de différents traditions corporelles et théâtrales pratiquées. Pourquoi Tidlos ? C'est une vieille expression qu'aimait utiliser ma grand-mère dans le nord de l'Allemagne : elle nomme un "en dehors du temps", quelque chose d'atemporel, qui évoque un retour à l'essentiel.

Une fois par an, l'adhésion à l'association Tidlos est nécessaire (10€)

METHODE FELDENKRAIS 2026/2027

**Cours et ateliers collectifs,
séances individuelles
avec
Simone ROLOFF**



*Par le mouvement et l'écoute,
accueillir la légèreté d'être...*

Contact :

Simone Roloff

06 65 11 84 37

simfelden@gmail.com

www.simone-roloff.fr

Praticienne Feldenkrais (Accord Mobile),
Membre Feldenkrais France,
Trainer certifié (NATAB, AUSTAB, ETAB, DTAB)
Praticienne certifiée SE (Somatic Experiencing)