



**Dominique Levillain**

**Inscription - information  
06 47 79 87 19**

**SI LE MOUVEMENT EST CAUSE DE TOUTE VIE,**

**LE RYTHME EN EST LA STRUCTURE**

**RELAXEZ VOUS,  
STABILISEZ VOTRE EQUILIBRE,  
STIMULEZ VOTRE MOBILITE  
DEPLOYEZ VOS TALENTS,  
ET PASSEZ A L'ACTION.**

**A TOUT AGE  
EN TOUT LIEU.**

[ecoute-en-mouvement-feldenkrais.com](http://ecoute-en-mouvement-feldenkrais.com)

[ecoutenmouvement@gmail.com](mailto:ecoutenmouvement@gmail.com)

Enseignement  
**SOMANALYSE INTEGRATIVE** ®  
METHODE FELDENKRAIS ®  
METHODE DES RYTHMES PREMIERS ®

## **LE PLAISIR DE BOUGER**

**PRISE DE CONSCIENCE DE SOI  
PAR LE RYTHME ET LE MOUVEMENT**



**L'Écoute en mouvement**

# La somanalyse intégrative ®

Cette approche, originale et novatrice de valorisation de l'être au monde, s'inspire des outils suivants:

®

## La méthode Feldenkrais

A partir de mouvements simples, doux et originaux, elle permet au système nerveux de réorganiser les modes de fonctionnement de chacun, pour une meilleure dynamique de l'action au quotidien.

Elle se pratique

en groupe, «PCM» prise de conscience par le mouvement.

- en individuel, «IF» intégration fonctionnelle.

## La méthode des Rythmes Premiers ®

A partir d'une écoute corporelle attentive de soi, elle cherche à découvrir comment les informations sensorielles perçues s'organisent sous forme de rythmes qui structurent l'expression individuelle et favorisent l'intégration au sein du groupe.

La méthode se déroule en 3 étapes

- La relaxation sensorielle.
- La dynamisation rythmique.
- La synchronisation créatrice.

## La méthode Manger en conscience

Elle permet de découvrir un équilibre alimentaire et pondéral.

Elle se pratique à partir de repas partagés en groupe.

## La méthode Marche Intégrative ®

Elle permet une application des deux premières méthodes.

Elle se pratique en salle et en plein air, en groupe.

# Dominique Levillain

Praticienne Feldenkrais, Fédération Internationale - Berkeley - USA

Conceptrice de la Somanalyse Intégrative.

Conceptrice de la méthode des Rythmes Premiers.

Connaissances approfondies en techniques de relaxation et mobilisation corporelle.

Intervenante éducation corporelle au sein de l'association de diététique « Du Pain sur La Planche », centre ressource.

Formation universitaire en psychologie.

Musicienne professionnelle.

Ce qui caractérise l'enseignement de Dominique Levillain, est d'avoir associé, à son expérience personnelle et professionnelle de la voix et du rythme, la méthode Feldenkrais donnant à ses cours solidité et sensibilité.

Elle enseigne en langues française et anglaise, en France et à l'étranger depuis 2003 dans les domaines de la santé, de l'éducation et des pratiques instrumentales musicales.



# Enseignement

## Cours

**Cours individuels**

**Cours hebdomadaires ou bimensuels**

En groupe, à l'année.

## Stages

En demi-journée, journée, week end, 3 jours, résidentiels 5 jours, en salle privée ou en institution, tout au long de l'année et en voyages culturels (Inde).

## Thèmes

**Connaître** les fonctionnements mécaniques et physiologiques du corps humain : La verticalité et la colonne vertébrale, le bassin et la fonction du périnée, la respiration et la cage thoracique, les organes des sens et la tête.

**Répondre** à une problématique : image de soi, concentration, gestion du stress, trac, douleurs chroniques, fatigue, sexualité, alimentation, convalescence et troubles saisonniers.

## Pratique

Tout public. Prévoir une tenue chaude et souple.

## Tarifs

En fonction des heures et jours d'enseignement.

**Précisions sur les fiches spécifiques jointes.**