

Adeline François



Née le 30/06/1985 à Epinal (Vosges)
9 Place Malherbe 83470 St Maxime la Ste Baume
Tel: 06 82 65 72 75
Mél : feldenmoves21@gmail.com

Activités professionnelles

Praticienne certifiée en Méthode Feldenkrais TM
Danse-thérapeute
Professeur de NIA Danse

Diplôme et cursus de formations

Baccalauréat Littéraire Mention Bien, option arts plastiques, 2003 (Gérardmer)

Classes préparatoires à l'École des Chartes / Strasbourg / Lycée Fustel de Coulanges (2003 – 2005)

Options Histoire Moderne et contemporaine

Deug d'histoire Mention Bien Université d'histoire Marc Bloch / Strasbourg (2006)

1^{ère} Année DUT Carrières Sociales **Animation socio-culturelle**, IUT Belfort – Montbéliard (2006 – 2007)
BAFA (2007)

Formation à l'école privée Accord Mobile à la pratique de la **Méthode Feldenkrais**, Paris de 2008 à 2011 :

- étude fonctionnelle du mouvement
- apprendre l'enseignement de cours collectifs
- formation aux « Intégrations Fonctionnelles » sur table

Formation à la danse-thérapie école ARTEC Ivry / Seine (Cursus 3 semaines 2015)

- Accompagnement thérapeutique par la danse
- Danse des 5 rythmes
- Danses Primitives
- Analyse psychologique du processus de la danse

Formation 1^{er} niveau NIA Danse Toulouse Juillet 2017

- Analyse du mouvement
- Le processus de la Danse Libre ou FREE DANCE
- L'expression par le mouvement
- Coordinations /différentiations
- Mouvements organiques du corps
- Arts martiaux
- Tai Chi
- Yoga
- Enseigner une chorégraphie
- Etude du Rythme musical
- Guider le mouvement

Stages de professionnalisation :

1^{er} et 2^{ème} module de formation à la cristallothérapie, accompagnement énergétique avec les cristaux, connaissance des méridiens énergétiques, accompagnement à la méditation. (5 jours 2013)

Post formation avec François Combeau, praticien et formateur de la Méthode Feldenkrais, Paris 12 / 2013
« Prendre conscience de l'espace »

Post formation avec François Combeau, praticien et formateur de la Méthode Feldenkrais, Paris 12 / 2014
«La voix »

Post formation avec François Combeau, praticien et formateur de la Méthode Feldenkrais, Paris 12 / 2014
« L'Ouïe »

Post formation avec Julie Peck, kinésithérapeute et praticienne australienne et formatrice de la Méthode Feldenkrais, Strasbourg / 2014

-Stage Danse de l'Etre, technique crée par Fabienne Courmont, chorégraphe et danse-thérapeute, et reconnu par le Conseil Internationale de la Danse, à l'UNESCO, 2 jours en 2015.

- Participation au projet de certification des praticiens à la Méthode Feldenkrais en Europe, Stuttgart, juin 2014

- Journée de rencontres professionnelles entre praticiens de la Méthode Feldenkrais région PACA / chaque trimestre.

Enseignement de cours et ateliers collectifs tout public

Intervention en séminaire d'entreprise sidérurgie (Mai 2011).

Enseignante de cours collectifs Méthode Feldenkrais à l'Université Populaire et Européenne de Strasbourg, de sept 2013 à juin 2014.

Intervention au colloque DNP des orthophonistes à Strasbourg, avril 2014.

Intervention au Conseil départemental des Vosges sur le thème des « 5 Sens » avec l'approche Feldenkrais.

Créatrice de ses propres cours collectifs en Méthode Feldenkrais nommés « Gym santé et Bien – Etre » dans les Vosges et Strasbourg 2009 à 2015.

Enseignante de cours collectif avec la Méthode Feldenkrais à Vanikoro Club, La Valette du Var de Septembre 1016 à aujourd'hui.

Intervention en ateliers au sein de l'association des Psychomotriciens du Var.

Intervention au sein de la formation du danseur à l'école chorégraphique Marina Torres, St-Maximin-La-Ste-Baume.

Créatrice de ses cours collectifs « Gym santé et Bien-Etre » et de NIA danse, enfant, adulte et personnes à pathologies 2016 à 2017.

Intervention en expression corporelle à l'école Galilée, avec les enfants de 6 à 13 ans (école particulière accueillant jeunes enfants précoces).

Autres

Pratique de la danse contemporaine, danse classique, danse orientale et danse indienne.

Pratique du Yoga.

Organisatrice de stages et ateliers avec différents collègues sur des thèmes de santé et corporelle.

Pratique du NIA danse.