

Friday 7

15.45-16.45

FR

Programme de soutien au bien-être : La Méthode Feldenkrais dans le contexte de la pratique musicale

Introduction – études de cas – exercices pratiques simples à essayer

La Méthode Feldenkrais est une approche corporelle qui permet d'améliorer de manière fondamentale la qualité du mouvement et de la posture.

Simone Irmer est enseignante certifiée de la Méthode Feldenkrais ainsi qu'éducatrice en musique et en danse. Elle accompagne depuis 25 ans des musiciens, individuellement et en groupe.

Elle est spécialiste du travail corporel fonctionnel pour musiciens à l'Université Mozarteum et coach Feldenkrais pour les participants et le jury du Concours International Mozart.

15 à 20 personnes

Si possible, porter des vêtements confortables

DE

Wellbeing Support Programme: Die Feldenkrais-Methode im Kontext des Musizierens

Einführung – Fallstudien – einfache praktische Übungen zum Ausprobieren

Die Feldenkrais-Methode ist eine körperorientierte Behandlungsmethode, die dazu dient, die Qualität von Bewegung und Haltung grundlegend zu verbessern.

Simone Irmer ist ausgebildete Feldenkrais-Lehrerin sowie Musik- und Tanzpädagogin. Seit 25 Jahren begleitet sie Musikerinnen und Musiker einzeln und in Gruppen.

Sie ist Expertin für funktionale Körperarbeit für Musiker an der Universität Mozarteum und Feldenkrais-Coach für Teilnehmende und Jury des International Mozart Competition.

15–20 Personen

Wenn möglich, bequeme Kleidung tragen

ITA

Programma di supporto al benessere: Il Metodo Feldenkrais nel contesto della pratica musicale

Introduzione – casi studio – semplici esercizi pratici con cui esercitarsi

Il Metodo Feldenkrais è una forma di trattamento basata sul corpo che consente di migliorare in modo fondamentale la qualità del movimento e della postura.

Simone Irmer è insegnante diplomata del Metodo Feldenkrais e docente di musica e danza. Da 25 anni accompagna musicisti, individualmente e in gruppo. È esperta di lavoro corporeo funzionale per musicisti presso l'Università Mozarteum e coach Feldenkrais per i partecipanti e la giuria dell'International Mozart Competition.

15-20 persone

Se possibile, indossare abiti comodi