

« Bouger mieux, Etre bien »

Organisation et encadrement de cours et stages collectifs dans les entreprises, conservatoires de musique ou de théâtre, associations artistiques ou à but thérapeutique intéressés par une méthode originale et une approche sensible de la pratique corporelle.

Expérience

- 2002 Enseignement de « [Prise de conscience par le mouvement](#) » selon méthode Feldenkrais. Enseignement [Bodybrain](#). (Théâtre des Champs Elysées)
- 2000-2002 Elaboration d'une [méthode originale d'enseignement de l'expression corporelle](#) combinant différentes approches du yoga et fondée sur l'écoute et le travail du corps : le [Bodybrain](#). Cette méthode a pour finalité d'apporter une réponse thérapeutique ou artistique à la demande du patient
- 1986-2002. Enseignante de [hatha yoga](#). Cours particuliers et collectifs (Air France, Chambre de Commerce de Paris, Club Med, théâtre des Champs Elysées.)

Formation

- 2000-2002 Ecole Feldenkrais. Paris (France)
Formation selon méthode [Feldenkrais](#) avec faculté de dispenser des cours.
Stages avec [Myriam Pfeffer](#)
- 1985 Body Mind Centering. Californie. (USA)
Formation complémentaire d'expression corporelle.
- 1984 International school of Astanga Yoga. Mysore. (Inde). *Direction Shri K.Pattabhi Jois*.
Séjour d'étude d'un an. Rencontre avec [Shri Menon](#) (Advaita Vedanta) dans le Kerala et [Shri M. Mohan](#) à Madras
- 1983 Diplôme de l'Ecole Normale du Yoga. Paris (France). *Direction M. Forget*.
Licence de psychologie et d'ethnologie. Université Paris X .
Nombreux stages sous la direction de [André Van Lisbeth](#) (Belgique), [Jean Klein](#) (France), [Eva Ruchpaul](#) (France, Inde) et [Barbarkha Kan](#) (Sénégal).

Autres approches

Stages, rencontres et influences ayant enrichi ma pratique et mon enseignement :

Théâtre de [Kazem Shahryari](#) (Art Studio Théâtre)

Expression corporelle à travers la danse

Pratique du yoga de l'Égypte ancienne comme « l'Art de l'Art »

Atelier de peinture [Arno Stern](#) : « Les pinceaux ».

Atelier vocal [Nasrin Pourhoseini](#) : « Chants du monde ».

Pratique régulière du Tai-chi

Grâce à l'apport de différentes techniques, hatha yoga, méthode Feldenkrais..., Catherine Alheinc construit une méthode originale d'enseignement de l'expression corporelle fondée sur l'écoute et le travail du corps.

Cette méthode apporte une réponse thérapeutique ou artistique personnalisée à la demande de l'élève. Le travail s'organise autour d'une découverte puis d'une exploration des perceptions sensorielles.

Il met en jeu la respiration profonde et stimule l'énergie interne : un processus qui permet à chacun de travailler sur son propre corps et de transformer ses blocages en ouvertures vers un bien-être tant moral que corporel.