

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

## Espacefk.com

Le site pour découvrir et pratiquer la méthode Feldenkrais en ligne et en français. Une belle histoire née du confinement...

Envie d'une meilleure souplesse, d'améliorer votre mobilité et votre gestuelle, de préserver vos articulations ou d'en finir avec un mal de dos qui persiste, le stress qui paralyse ou des difficultés à réaliser des mouvements du quotidien ?

Et si vous offriez à votre corps les bienfaits de la méthode Feldenkrais...

Tout commence lors du confinement : Franck Koutchinsky, coach de fitness expérimenté et praticien spécialisé depuis plus de 35 ans dans l'enseignement de la méthode Feldenkrais ne pouvait se résoudre à subir le confinement :



**“Lorsque l'on a le goût et la passion de l'enseignement, être réduit au silence sans pouvoir transmettre ne pouvait me satisfaire. J'ai décidé de relever un défi : transformer une contrainte en opportunité en offrant à tous des séances découvertes de la méthode Feldenkrais.**

La méthode Feldenkrais propose une approche innovante et efficace, basée sur l'analyse et la sensation des mouvements.

Franck commence à rassembler quelques amis pour un cours expérimental dès le 19 mars et structure ensuite six cours hebdomadaires pendant trois mois. Le bouche à oreille et les réseaux sociaux font le reste, en quelques semaines les cours rassemblent de 80 à 150 participants de toutes générations (dont certains de plus de 80 ans !). Au fil des séances, de plus en plus de participants témoignent de leur gratitude et des bienfaits que leur procure cette pratique régulière. Plus de 75 séances sont ainsi réalisées.

Nombreux sont alors ceux qui s'inquiètent d'un arrêt des cours à la suite du déconfinement et demandent à Franck Koutchinsky s'il peut envisager une suite à cet enseignement. Dans un sondage aux résultats impressionnants, plus de 75% des participants veulent continuer à partager l'expertise du coach de fitness, et ce, avec une souplesse d'organisation et des cours à réaliser quand ils le souhaitent, pour mieux s'adapter à leur disponibilité. Un défi de plus à relever...

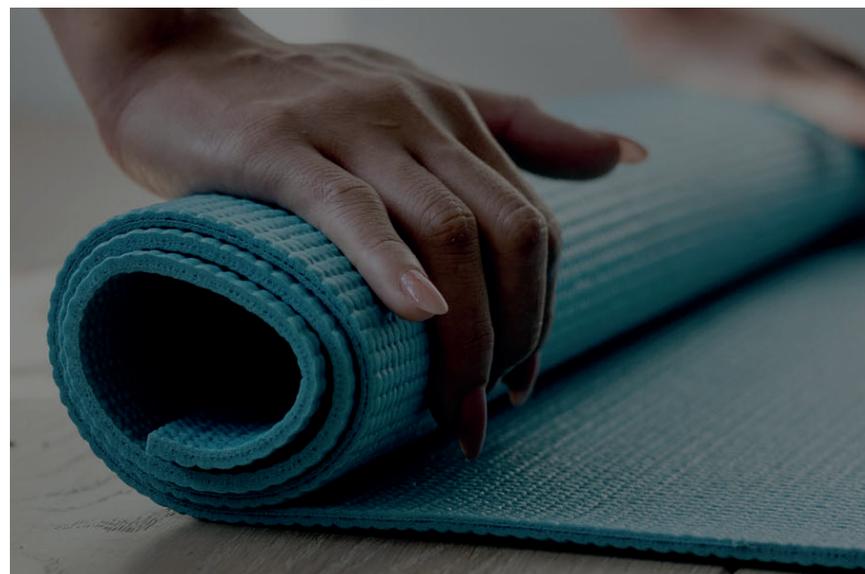
L'ambition de Franck Koutchinsky devient alors de développer le premier site francophone d'enseignement de la méthode Feldenkrais, bien au-delà des frontières nationales (certains cours ont déjà rassemblé des francophones sur 4 continents...).

En transformant une contrainte en opportunité avec cette magnifique initiative, gageons que toutes les conditions se retrouvent ainsi réunies !

# Espacefk.com : le site qui démocratise la méthode Feldenkrais

**Espacefk.com** est le site internet de Franck Koutchinsky, un des plus grands spécialistes français de la méthode Feldenkrais, qu'il enseigne depuis 1985. Fort de sa solide expérience de l'enseignement des activités physiques aux adultes, il présente sur son site internet son offre de cours en ligne tout à fait innovante, ainsi que des ateliers thématiques, sa biographie et celle de Moshé Feldenkrais.

Son objectif est de démocratiser la pratique de la méthode Feldenkrais, approche corporelle holistique basée sur la prise de conscience par le mouvement. Cette méthode ne nécessite aucun effort particulier et convient à tous, des enfants aux personnes âgées et des sportifs de haut niveau aux personnes sédentaires. Elle permet de se mouvoir de manière plus fluide, plus douce et plus efficace, au quotidien et dans toutes les formes d'activités physiques, sportives ou artistiques, en prenant conscience de la liberté de mouvement de notre squelette.



## Focus sur les cours en ligne d'Espacefk.com

Ainsi Franck Koutchinsky, via son site [espacefk.com](https://espacefk.com) propose (pour 6€ seulement/ semaine) de pouvoir assister, chaque semaine à :

- Deux cours en direct depuis son domicile.
- Des séances à faire chez soi quand on le souhaite, avec un lien internet accessible en permanence. En effet, les cours en direct bénéficient d'un enregistrement, puis ils figurent ensuite dans l'espace adhérent, de sorte que chacun puisse le faire (ou le refaire) quand il le souhaite et où qu'il soit : 100 % adapté à une vie active et... en mouvement !

**Les conditions d'inscription y sont particulièrement abordables : 26€/mois (soit 6€ seulement/semaine) ou bien 12€/séance pour les cours en direct.**



## La méthode Feldenkrais : une pédagogie pour se sentir mieux

La méthode Feldenkrais est pratiquée depuis les années 70 par des milliers de praticiens dans le monde entier. Elle a pénétré progressivement les programmes de formation et de pratique des secteurs de la santé, de l'éducation, de l'activité physique, des sports, mais aussi de la culture et de multiples expressions artistiques. Elle peut également être pratiquée de manière autonome, au même titre que le yoga ou le pilatès.

Pour favoriser l'apprentissage et la maturation du système nerveux, la méthode Feldenkrais utilise une pédagogie basée sur la réduction de l'effort et de la vitesse, l'augmentation de la sensation fine, la recherche du confort et de l'aisance, et l'expérience de mouvements parfois inhabituels. Elle ne nécessite pas d'imiter un modèle, et propose une vision globale du corps et de la personne en mouvement, en portant plus particulièrement attention au squelette.

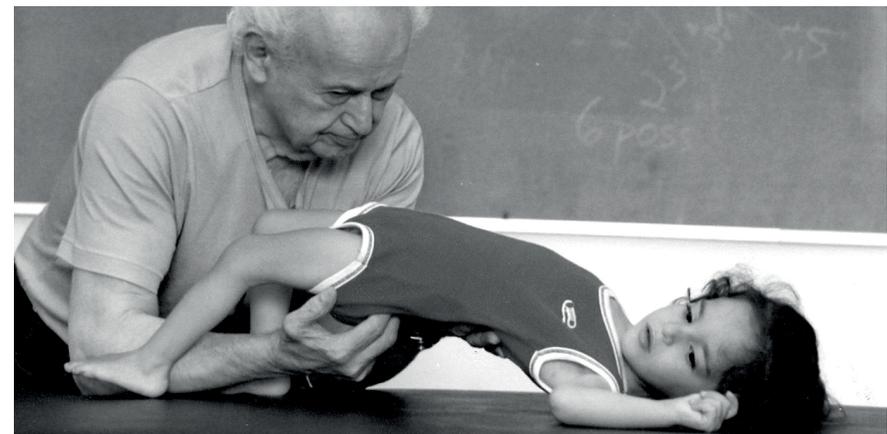
## Qui était Moshé Feldenkrais ?

Né en Russie en 1904, Moshé Feldenkrais fuit les pogroms à l'âge de 14 ans pour se rendre en Palestine, alors sous mandat britannique. Il y reste une dizaine d'années, avant de partir pour Paris où il fait des études d'ingénieur et devient Docteur en physique.

En 1933, il rencontre Jigoro Kano, créateur du Judo, et contribue à l'introduction de cette discipline en Europe. Il fonde le Jiu Jitsu Club de France, écrit plusieurs ouvrages, et devient l'un des premiers européens à décrocher une ceinture noire.

Blessé au genou, il n'arrive pas à trouver de solution à ses douleurs dans la médecine. Il puise alors dans sa double formation de physicien et de judoka pour étudier la mécanique interne de son corps. Il constate ainsi que sa capacité à se déplacer sans douleur dépend beaucoup de sa façon de faire, et qu'il peut la réajuster simplement.

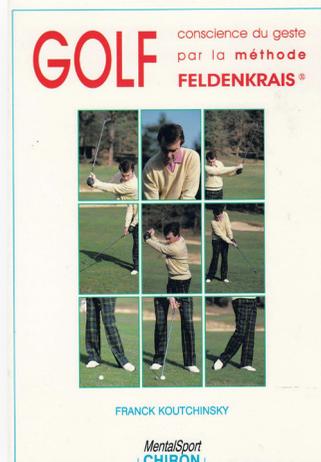
Après la seconde guerre mondiale, Moshé Feldenkrais abandonne progressivement la physique et l'électronique pour se consacrer entièrement à la recherche, et met au point sa méthode. Il forme 13 assistants qui auront pour mission de développer sa méthode dans le monde entier. Il enseigne aussi en Europe, aux Etats-Unis, en Australie et en Israël, où il fonde son école et meurt en 1984.



# A propos de Franck Koutchinsky

Coach de fitness depuis plus de 40 ans, Franck Koutchinsky a dirigé plusieurs grands centres de remise en forme à Paris. Il est également praticien de la méthode Feldenkrais depuis 1987 et expert dans la réalisation gestuelle.

Franck Koutchinsky est l'auteur de deux livres sur la méthode Feldenkrais :



**Golf, conscience du geste par la méthode Feldenkrais** (1992 – Chiron – épuisé) : le premier ouvrage écrit par un praticien francophone. Il est devenu une référence dans l'enseignement de cette technique. Le swing de golf est considéré comme le geste sportif le plus complexe à réaliser. L'auteur y étudie comment l'améliorer avec les apports de la méthode Feldenkrais.

**Sport, de la conscience gestuelle à la performance –par la méthode Feldenkrais–** (2019 Ed Amphora) : ce livre ouvre de nouvelles voies pour l'apprentissage des gestes sportives et vise aussi à développer l'utilisation de la méthode Feldenkrais vers le sport de haut niveau, dans la perspective de Paris 2024.



## Pour en savoir plus

Site web : [www.espacefk.com](http://www.espacefk.com)

<https://www.facebook.com/Feldenkraispourtout/>

## Contact presse

Franck KOUTCHINSKY

[franck.kout@hotmail.fr](mailto:franck.kout@hotmail.fr)

06 85 92 64 22