

Blandine Stintzy

blandine.stintzy@gmail.com

tél : +33 (0)6 82 59 03 00

FICHE FORMATEUR : Blandine Stintzy

Experte en

- **Gestion de la qualité de vie au travail**
- **Posture au travail**
- **Gestion des TMS (troubles musculo-squelettiques)**
- **Amélioration de la qualité de la respiration**
- **Gestion du stress et de la motivation**
- **Gestion de l'énergie de travail**
- **Créativité**

Durant son enfance et son adolescence, elle a dû suivre un certain nombre de séances de rééducation suite à des problèmes de scoliose. On lui serinait qu'il fallait faire plus d'efforts pour se tenir droit, et elle n'y arrivait pas. C'est là qu'elle a commencé à observer les personnes pour comprendre le secret de leur posture... Comment certains arrivaient à se tenir droit sans efforts apparents?!... Quel était leur secret?

1979-1982 – Alors Elève à l'Ecole Polytechnique (X79) elle pratique le parachutisme sportif en compétition, ce qui va être l'occasion de nouvelles problématiques corporelles: une fracture du bassin en 1980 et une grave entorse de la cheville en 1981. Là encore elle fait l'expérience de parcours de rééducation qui ne lui permettent pas de recouvrer sa pleine mobilité.

1988 - En même temps qu'une période de grand stress professionnel, elle est atteinte d'une hernie discale grave qui l'immobilise pendant plusieurs mois. C'est à cette occasion qu'elle va découvrir la Méthode Feldenkrais™ qui lui permettra de recouvrer beaucoup plus pleinement sa mobilité que ce qu'annonçaient les médecins.

La Méthode Feldenkrais™ est une méthode d'éducation somatique qui vise à améliorer la posture et l'efficacité des mouvements par une meilleure utilisation de la structure squelettique et de l'harmonisation avec son soutien musculaire. Le travail se fait notamment en apprenant à prendre conscience de la proprioception et en utilisant l'image du mouvement dans le système nerveux.



Elle continuera de la pratiquer, en découvrant ses applications dans le domaine de la voix, du sport et du confort de la posture.

Et surtout elle comprend que tous les efforts de rééducation de son enfance n'étaient pas orientés de la bonne manière, et découvre une manière bien plus efficace et facile d'améliorer sa posture. Se tenir droit sans effort devient une option !

2000-2004 – Elle décide de se former à la Méthode Feldenkrais™ : une formation se déroulant sur 4 ans à raison de 40 jours par an, validée par une association internationale, l'IFF. Dans le cadre de sa formation, elle commence à enseigner à des groupes à partir de 2002.

En même temps elle travaille de 1998 à 2021 comme scénariste pour la télévision, le cinéma et le théâtre, et directrice littéraire.

Depuis 2002 – Tout en suivant régulièrement des post-formations avec des enseignants français et américains, pour approfondir sa pratique, elle enseigne la Méthode Feldenkrais à des groupes dans un cadre principalement associatif. C'est l'occasion pour elle de constater les bienfaits de ce travail sur des publics très diversifiés : musiciens, sportifs, personnes trop sédentaires, personnes stressées, récupération à la suite d'accidents...

Depuis 2004 – Elle l'enseigne aussi en séances individuelles, permettant d'intervenir sur des problématiques spécifiques très variées. Incluant l'amélioration des gestes de sportifs, ou danseurs, musiciens, à la prévention des douleurs de dos, et autres douleurs articulaires, ou par rapport à des maladies touchant le système nerveux.

A partir de 2015 - constatant à quel point les douleurs fonctionnelles peuvent être liées à des problématiques émotionnelles, elle commence un parcours d'initiation MBSR à la méditation Pleine Conscience et s'initie au Somatic Experiencing.

En 2017 - elle choisit de se former auprès de Stephen Gilligan à l'Hypnose Générative, qui est l'approche qui lui semble la plus cohérente et complémentaire par rapport à la Méthode Feldenkrais. L'Hypnose Générative permet d'initier ou accompagner un changement de vie. Elle aide aussi à stimuler la créativité.

À partir de 2018 - elle anime des ateliers pour des publics très variés sur la gestion des émotions et le lâcher prise, ainsi que sur la créativité, par un travail corporel de prise de conscience. Elle intervient notamment auprès des associations d'anciens élèves de Centrale et Polytechnique, auprès de travailleurs sociaux, mais aussi auprès de lycéens en difficulté, et d'étudiants.

En 2018 et 2022-2023 - elle fait partie de l'équipe pédagogique de Stephen Gilligan dans des formations à l'Hypnose Générative et au Coaching à Casablanca et Paris.

Document actualisé le 28/04/2023



En 2021-2022 – Sensibilisée à la problématique du sommeil dans notre société, elle se forme à la méthode du *Sounder Sleep System* , une approche inspirée de la Méthode Feldenkrais pour aider à retrouver un sommeil réparateur.

Aujourd'hui : Elle continue d'enseigner la Méthode Feldenkrais et d'animer des stages et ateliers pour des publics variés aussi bien sur des problématiques de posture, qualité du mouvement, que des ateliers incluant un travail émotionnel vers le lâcher prise et l'accompagnement du changement. Elle donne des séances individuelles aussi bien en Méthode Feldenkrais et en Hypnose Générative.

COMPÉTENCES :

- Expertise en qualité du mouvement et gestion de la posture.
- Expertise en gestion du stress.
- Capacité à capter des publics très diversifiés
- Grande écoute et ouverture à des problématiques diversifiées
- Créativité
- Grande expérience pédagogique
- Capacité d'adapter les programmes selon les secteurs professionnels.

Document actualisé le 28/04/2023