



## Corps et mouvement

# Initiation aux pratiques du « sensible » par la Pédagogie Perceptive, méthode Danis Bois Dimanche 14 avril 2019

Les pratiques du « Sensible » placent le corps et ses ressources perceptives au cœur de l'accompagnement de la personne. Elles favorisent ainsi le déploiement de toutes nos qualités, physiques, psychiques et spirituelles grâce à la perception d'une force de résilience qui s'exprime dans le corps.

Cette méthode a été créée en France par le Pr Danis Bois, Dr en Sciences de l'Éducation. La Pédagogie Perceptive est l'aboutissement de trente-cinq années de recherches réalisées par une équipe pluridisciplinaires de praticiens chercheurs. Auteur de nombreux ouvrages, Danis Bois est aussi le fondateur du Centre d'Études et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie Perceptive-CERAP [www.danis-bois.fr](http://www.danis-bois.fr), [www.cerap.org](http://www.cerap.org)

Toutes nos pratiques proposent des exercices précis mais simples et accessibles à tous qui permettent de ressentir cette force et d'en faire notre alliée. A son contact, chacun va se recentrer, s'unifier, gagner en confiance et en estime de soi. Nous apprenons à mieux gérer notre stress, notre fatigue et à déployer la meilleure part de nous, la plus humaine.

### Objectifs de la journée

Découvrir et explorer cette présence « Sensible » qui nous touche, nous émeut et nous enseigne au sein même de notre matière consciente à nous ouvrir à un plus grand de nous et au plus grand que soi.

### Programme de l'atelier

Nous utiliserons 3 outils de la Pédagogie Perceptive :

- La Méditation Pleine Présence®  
Lors de cette méditation guidée, nous apprendrons à écouter un silence qui se « ressent puis devient présence ». Ce silence est le principe actif d'une nouvelle relation à soi, il permet l'apaisement du corps et des pensées et nous rend accessible à une autre forme de présence.
- Le Toucher de l'impalpable.  
Durant ce temps à 2, nous percevons le Psycho-Tonus qui habite la matière et guide le mouvement au sein du corps. Cette perception nous permet d'entrer dans une relation de réciprocité plus authentique.
- La Gymnastique Sensorielle®  
C'est un temps d'accordage, d'harmonisation de nos tonus internes qui nous permet de gagner en adaptabilité face aux situations de notre vie (relations, stress, etc...). Grâce à des protocoles simples effectués dans une lenteur relâchée, nous percevons l'animation de nos fascias qui guide nos gestes et nous entrerons en résonance sensible avec notre mouvement, au-delà de l'apparence. *L'apprentissage d'un enchaînement codifié permettra à chacun de prolonger les effets de l'atelier de manière autonome.*

Des temps d'échanges et d'accueil de l'expérience corporelle vécue ponctueront les ateliers afin de laisser le temps à de nouvelles compréhensions de prendre place en soi.

NB : Tous les termes propres à cette méthode sont explicités sur les différents sites cités. Ils seront éclaircis par l'expérience et l'enseignement de cette journée.



Objectif Terre 77 - Association loi 1901 - Le Bois Charme - 77820 Le Châtelet-en-Brie  
Tél. : 01 60 69 48 52 – [objectifterre77@orange.fr](mailto:objectifterre77@orange.fr) - [www.objectifterre77.org](http://www.objectifterre77.org)



## Corps et mouvement

### Intervenante

**Fabienne Fogarolo**  
Somato-Psycho-Pédagogue



Anciennement danseuse et professeur de danse, j'ai mis mon expérience de l'enseignement du mouvement au service de la pédagogie de l'Être grâce à la Pédagogie Perceptive pour accompagner chacun vers la meilleure part de soi : celle qui nous mène vers plus de chaleur humaine.

### Lieu d'accueil

#### LE BOIS CHARME

Chez Hugues et Malise Maury  
Le Bois Charme  
Route de Fontaine-le-Port  
77820 Le Châtelet-en-Brie

Tél. : 01 60 69 48 52

### Instructions pour venir

#### En train depuis Paris

Départ gare de Lyon, train grandes lignes, 8 h 19, arrivée à Bois le Roi à 8h 59. Vous pouvez prendre votre billet dans n'importe quelle station de métro. Merci de nous prévenir pour que nous passions vous prendre (01 60 69 48 52). *Attention : Les horaires sont à vérifier sur le site de la SNCF car il peut y avoir des modifications en fonction des travaux sur la ligne.*

#### En voiture :

à 55 mn de Paris, 15km de Fontainebleau et Melun.  
Nous vous enverrons l'itinéraire pour venir sur demande.

**Objectif terre 77** est une association qui depuis 2005 réunit des personnes d'horizons divers désirant renforcer leur lien à la terre. Elle organise en sud Seine et Marne des journées découvertes, des cycles de formation et des événements sur l'agriculture et la nature, des ateliers corporels et artistiques. Ces événements sont ouverts à tous.  
**Pour plus d'informations consultez notre site [www.objectifterre77.org](http://www.objectifterre77.org)**

### Horaires et organisation

Le samedi de 9h 30 à 17 h  
Prévoir une tenue confortable et de quoi prendre des notes.  
Pas de pré-requis physique, toutes les propositions sont accessibles à tous.

*Chacun apporte un plat à partager pour le repas de midi.*

### Modalités d'inscription

Participation : **65 €**  
55 € pour les adhérents  
d'Objectif Terre 77

**Renseignements complémentaires**  
auprès de Fabienne Fogarolo 06 17 70 75 60

**Règlement** via [notre site](#) avant le 29 mars 2019



Objectif Terre 77 - Association loi 1901 - Le Bois Charme - 77820 Le Châtelet-en-Brie  
Tél. : 01 60 69 48 52 – [objectifterre77@orange.fr](mailto:objectifterre77@orange.fr) - [www.objectifterre77.org](http://www.objectifterre77.org)