



Corps et mouvement

Initiation aux pratiques du sensible par la pédagogie perceptive, méthode Danis Bois samedis 29 février et 25 avril 2020

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, 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 des deux journées :

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.

La Méditation Pleine Présence et le Toucher Psychotonique de la Somato-Psychopédagogie nous guideront vers un apprentissage subtil des séquences du 1er degré du Codifié afin de percevoir dans notre corps un monde de nuances qui d'ordinaire passent inaperçues. Ceci nous permettra de devenir conscients des fluctuations de nos états émotionnels liés à nos tensions physiques et d'aller vers un meilleur équilibre psychique. Le relâchement des tensions de notre corps grâce aux gestes effectués dans une lenteur qui délie les fascias crée un soulagement profond des tensions de l'esprit et de la pensée, en libérant les mémoires. Cet accordage réalisé entre notre corps, notre cœur et notre pensée assouplira les rigidités de nos certitudes, de nos représentations et de nos croyances. Ainsi nous deviendrons plus humain à nous mêmes et aux autres...

Programme des 2 journées :

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.



Objectif Terre 77 - Association loi 1901 - Le Bois Charme - 77820 Le Châtelet-en-Brie
Tél. : 01 60 69 48 52 - objectifterre77@orange.fr - www.objectifterre77.org



Corps et mouvement

Chaque journée alliera un approfondissement progressif de la Méditation pleine Présence, du toucher psychotonique et de la pratique du codifié pour aller vers une appropriation de ces outils et gagner en autonomie. 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.

Intervenante

Fabienne Fogarolo
somato-psycho-pédagogue



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

Horaires et organisation

Le samedi de 9h 30 à 17h
Prévoir une tenue confortable et de quoi prendre des notes.

Pas de prérequis physiques, toutes les propositions sont accessibles à tous.

Chacun apporte un plat à partager pour le repas de midi

Modalités d'inscription

Participation : 130 €
pour les deux journées

110 € pour les adhérents
d'Objectif Terre 77

ou 65 € par journée

Renseignements complémentaires
auprès de Fabienne Fogarolo 06 17 70 75 60
Groupe limité à 12 personnes.

**Inscription via [notre site](#)
avant le 10 février 2020**

Règlement échelonné possible par chèques

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 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 souhaitant recréer leur lien avec la terre et nourrir l'être dans toutes ses dimensions.
Elle organise en sud Seine et Marne des journées découvertes, des cycles de formation, des ateliers pour enfants et des événements pour se relier à soi, à l'autre, à la nature et au monde.
Ces propositions sont ouvertes à tous.

Pour plus d'informations consultez notre site www.objectifterre77.org



Objectif Terre 77 - Association loi 1901 - Le Bois Charme - 77820 Le Châtelet-en-Brie
Tél. : 01 60 69 48 52 - objectifterre77@orange.fr - www.objectifterre77.org