



Corps et mouvement

Journées d'initiation aux pratiques de la Pleine Présence

Les samedis 20 novembre 2021, 22 janvier 2022 et 2 avril 2022



La biologie du bonheur ! La pratique des outils de la Pédagogie Perceptive, méthode Danis Bois, permet de percevoir dans notre corps un monde de nuances qui d'ordinaire passent inaperçues.

Ainsi nous devenons plus conscients des fluctuations de nos états émotionnels qui sont liés à nos tensions physiques.

Le relâchement des tensions de notre corps généré par les gestes effectués dans la lenteur adaptée pour délier les fascias crée un soulagement profond des tensions de l'esprit et de la pensée et libère les mémoires.

Objectifs des journées

Vivre cette « danse de l'intérieur » qui anime les fascias, délie le corps, allège le cœur et reconforte l'âme.

Découvrir dans la profondeur de son corps la légèreté du vivant qui confère un mieux-être et une joie de vivre à travers l'optimisation de sa perception physique et psychique.

Explorer cette présence « Sensible » qui nous touche, nous émeut et nous enseigne au sein même de notre matière consciente

Programme : Nous utiliserons 3 outils de la Pédagogie Perceptive.

La Méditation Pleine Présence. Une méditation guidée, pour apprendre à écouter un silence qui se « ressent puis devient 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.

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...)



Corps et mouvement



Intervenante

Fabienne Fogarolo,
passionnée par l'expression du
corps, somato-psychopédagogue,
anciennement professeur de
Danse et de Gymnastique

Horaires et organisation

Les samedis 20 novembre 2021, 22 janvier 2022
et 2 avril 2022

Horaires :
9 h 00 – 17 h 00

Merci d'apporter :

- une tenue confortable
- de quoi prendre des notes
- un plat à partager pour le déjeuner.

Pour venir :

En train depuis Paris

Départ gare de Lyon, arrivée à Bois le Roi (10km) ou Fontaine-le-Port (2km). 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).
Les horaires sont sur le site de la SNCF (transilien), 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 sur demande.

Modalités d'inscription

Participation par journée : 70 €
60€ pour les adhérents d'Objectif Terre 77
Pour le cycle (les 3 journées) : 190€
165€ pour les adhérents d'Objectif Terre 77

Inscription indispensable

Sur notre site www.objectifterre77.org
Ou par chèque au nom d'Objectif Terre 77
à Malise Maury, Le Bois Charme,
77820 Le Châtelet-en-Brie

Nombre de places limité à 15 personnes

Contact Objectif Terre 77

Caroline Amigues
0749043938
caroline@amigues.net

Lieu d'accueil

Le Bois Charme
Route de Fontaine-le-Port,
77820 Le Châtelet-en-Brie

Tél. : 01 60 69 48 52

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

