



## Corps et mouvement

# Journées de Pratique des outils de la Pleine Présence

Les samedis 22 octobre 2022, 14 janvier 2023 et 15 avril 2023



Découvrir la biologie du bonheur à travers la mise en mouvement de l'Âme et du corps.

Toute l'approche délicate et sensible de la Somato-Psychopédagogie s'ancre dans un équilibre entre la matière du corps et l'énergie.

Grâce à une mise en étirement subtil des fascias - bandes de tissu conjonctif qui relie toute notre anatomie – cette pédagogie permet non seulement de ressentir l'énergie en mouvement qui les anime mais aussi d'apprendre à en tirer du sens pour sa vie.

Cette mise en joie du corps et du cœur nous emmène vers le meilleur de nous-même et le meilleur de l'humain.

## 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.

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

### Modalités d'inscription

**Participation par journée : 70 €**  
60€ pour les adhérents d'Objectif Terre 77

#### Inscription indispensable

Sur notre site [www.objectifterre77.org](http://www.objectifterre77.org)  
Ou par chèque au nom d'Objectif Terre 77  
adresse : Le Bois Charme,  
77820 Le Châtelet-en-Brie

Nombre de places limité à 15 personnes

### Horaires et organisation

Les samedis 22 octobre 2022,  
14 janvier 2023 et 15 avril 2023

**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.

### Lieu d'accueil

rue de La Croix percée  
7710 Lorrez le Bocage

### Contact Objectif Terre 77

Caroline Amigues  
0749043938  
[caroline@amigues.net](mailto:caroline@amigues.net)

***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)***

