Découvrir la gymnastique sensorielle : aller à la rencontre de soi.

Mme AUSSET RIPOLL Françoise (Elle propose en individuel ou collectif la pédagogie perceptive avec ses outils spécifiques : la Méditation Pleine Présence°, la gymnastique sensorielle° et le toucher des fascias. Elle anime depuis plus de 20 ans des cours collectifs hebdomadaires de gymnastique sensorielle° et de méditation Pleine Présence°. Elle pratique en séance individuelle le toucher des fascias. Elle a exercé le métier de sage-femme pendant 30 ans. Formations continues 3 x Masterclass de mouvement. Supervision en MPP ° Diplôme universitaire en Somato-psychopédagogie, en Gymnastique Sensorielle Périnatale. Diplômée en Art Martial Sensoriel)

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : Université Populaire
(Salle de réunion)

Début le vendredi 04 octobre 2024

DURÉE : 02:00

Prix : 14.00 €

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 207

DESCRIPTION

Nous commencerons par définir brièvement la gymnastique sensorielle et souligner la complémentarité avec la fasciathérapie. Ce sont deux approches qui sont le fruit des recherches du docteur Danis Bois fondateur de la fasciathérapie, de la gymnastique sensorielle et de la somato-psychopédagogie.

Ensuite nous pratiquerons la gymnastique sensorielle qui est accessible à tous par une mise en mouvement de manière simple, douce et nouvelle des tissus fascias du corps. Nous terminerons par un temps d'échange sur le vécu de la séance pour ceux qui le souhaitent.

PRÉ REQUIS

Prévoir des chaussures souples (style baskets)

OBJECTIFS

Découvrir et pratiquer la gymnastique sensorielle : se rencontrer autrement en allant à la rencontre des tissus fascias du corps, optimiser son équilibre, améliorer sa conscience corporelle, gagner en vitalité, se sentir bien en soi dans son corps, gérer autrement les douleurs…

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	04-10-2024	18:30	02:00	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTELIMAR