

Méditation Nature



*"La Pleine Présence,
c'est l'art de se percevoir
au sein de son environnement"*

Dans le cadre fabuleux de la forêt
de Fontainebleau, vos pas vous
amèneront à sentir les tonalités
de votre présence, incarnée dans
un corps à l'unisson avec la nature...



RV LA CHAPELLE LA REINE



Samedi (selon conditions météorologiques)



9h30 / 12h € 60



Venez nous rencontrer !

Deux professionnels à votre écoute...

Diane Dufour

06 87 56 16 23
dianeclairvirginie@orange.fr



Professionnels de l'Accompagnement
en Pédagogie Perceptive
Diplômés E.S.S.P.P.

01 60 74 76 52

20, rue Carnot LA CHAPELLE LA REINE
66, rue de France FONTAINEBLEAU

v-martinat@orange.fr
www.mouvement-sensoriel.fr



Vincent Martinat

06 88 61 14 15
v-martinat@orange.fr

la Pédagogie Perceptive



Méditation

...au service de votre vie !



Ouvrir ses espaces

- Régulation des douleurs et tensions physiques
- Renforcement de l'estime et de la confiance en soi
- Stimulation des fascias



Libération tissulaire

Programme 2020/2021

**Diane Dufour
&
Vincent Martinat**
Professionnels
de l'Accompagnement
en Pédagogie Perceptive

Gymnastique Sensorielle



Introduction...

La Pédagogie Perceptive, une exploration vivante des potentialités humaines !

La Pédagogie Perceptive propose de développer des capacités d'adaptation nouvelles face à certaines situations de la vie.

La spécificité de cette approche est centrée sur l'étude des liens entre perception du corps et enrichissement des représentations.

Des mises en situations pratiques permettent d'apprendre à faire de son corps un allier de choix quant à sa stabilité émotionnelle.

Elle est indiquée autant dans la gestion du stress lors d'épisodes de deuil, de perte de confiance ou de sens, autant que dans l'accompagnement à la naissance, à l'éducation ainsi que dans les situations dans lesquelles le corps est impliqué.

La Pédagogie Perceptive s'exerce en séances individuelles et/ou collectives.

J'apprends à méditer !

Une séance régulière pour tous ceux qui souhaitent se relaxer et apprendre les dessous de la méditation Plaine Présence.

Tous publics.

(Pour les débutants, 3 séances d'Accompagnement Manuel en cabinet en préalable, est préférable).



FONTAINEBLEAU (66, rue de France)



Jeudi Semaines *Impaires* (hors vacances scolaires)



19h15 / 20h30 € 20 le cours, à partir du 10 sept.

Cycle Massage Sensoriel

Une journée complète de détente et de régénération, pendant laquelle vous apprendrez, avec votre binôme, à donner et recevoir... avec un profond respect du corps et la complicité des huiles essentielles !

Tous publics.



OBSONVILLE (Salle des fêtes)



Dimanche 29 Nov. 14 Mars



10h / 18h00 € 125 (la journée)

Cycle spécial Développement Personnel

Vous êtes dans une démarche personnelle, vous souhaitez enrichir vos pratiques personnelles ou professionnelles ; partager vos savoirs et créer des connaissances, ce programme est conçu pour vous !



OBSONVILLE (Salle des fêtes)



3 jours 30 Oct-1er Nov 29-31Janv 22 -24 mai



9h45 / 18h00 € 350 le stage

Cours de Gym. Sensorielle

Vous avez bénéficié de séances individuelles et vous souhaitez gagner en autonomie ?

Ces cours de Gymnastique Sensorielle vont vous permettre, grâce à la lenteur et à la coordination physiologique de ses mouvements, de prolonger et d'amplifier les bienfaits des séances manuelles.



FRANCHARD (Biosphère)



Jeudi Semaines *Paires* (hors vacances scolaires)



19h20 / 20h30 € 20 le cours, rentrée le 17 sept.

Cycle Mouvement Codifié

Pour les amoureux du mouvement...

Un cycle de deux stages pour goûter l'enchaînement complet des différentes séquences de la Gymnastique Sensorielle Codifiée. Un "Must" pour les plus avancés. Une pratique soutenue est conseillée, notamment à travers les cours bi-hebdomadaires (cf. ci-dessus).



OBSONVILLE (Salle des fêtes)



Week-end 3&4 Oct. 10&11 Avril



19h20 / 20h30 € 250 le stage

Stage d'été à Toucy

Pour tous les participants à nos diverses activités, c'est le moment de se retrouver ensemble et de partager le meilleur de notre nature humaine... dans un cadre magnifique !



TOUCY Domaine des Gilats (89)



Semaine du 26 juillet au 1er Août 2021



500 (selon modalités, consultez la documentation spécifique)