

# Module Gymnastique Sensorielle®

## Module de base : Accompagnement somato-psychique en Gymnastique sensorielle®

La gymnastique sensorielle est un travail gestuel dynamique, fait d'enchaînements de mouvements simples mais inhabituels effectués dans une lenteur relâchée.

En développant la fluidité du geste et l'acuité de la présence, cette pratique permet de s'engager dans les actions de façon plus globale, moins coûteuse en énergie, plus présente, et avec davantage d'impact dans la communication.

En permettant à chacun de mieux percevoir son corps et son mouvement, elle permet d'explorer, sous le regard de l'intelligence sensorielle, des parties de soi ignorées et des mises en action inédites.

En redonnant aux sens leur place centrale dans leurs fonctions d'appréhension et de compréhension de soi et du monde, elle invite la personne au cœur de son expérience et de ses processus d'apprentissage.

## Objectifs de la formation

- Connaître et comprendre les fondements théoriques et pratiques de la Gymnastique Sensorielle® et les intégrer dans son projet professionnel
- Savoir pratiquer des séances individuelles ciblées sur une thématique
- Savoir accompagner les enjeux de cette mise en mouvement de soi par une lecture fine des composantes objectives et subjectives de son geste
- Maîtriser le Mouvement Codifié dans sa forme, son sens et ses objectifs (1er et 2ème degré)

## Public

- Professionnels du corps en mouvement
- Professionnels du soin conventionnel ou non conventionnel
- Praticiens du bien-être
- Éducateurs et accompagnants de personnes en difficulté

## Organisation

Cette formation de base est organisée en 5 modules de 2 jours en présentiel, soit 70h et de 10h en distanciel (modules e-learning). Une attestation de fin de formation vous sera délivrée à l'issue du suivi de la totalité des stages et de la réalisation des travaux demandés.

Dans ce module les outils de la Méditation pleine présence®, du toucher et d'entretien à médiation corporelle sont introduits en complémentarité à l'acquisition de la Gymnastique Sensorielle.

## Coût de la formation

220€ par module, 1100€ le cycle complet.

Règlement échelonné sur demande.

Dossier de prise en charge possible (nous contacter)

## Horaires

Vendredi 9h30-12h30 ; 14h-18h

Samedi 9h30-12h30 ; 14h-18h

## Lieu

Studio Anou Skan, 1 rue Sainte Marie des Terreaux- Lyon 1

## Dates

à venir pour le printemps 2019

[Télécharger la plaquette](#)