

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

ACCUEIL : 9h30

PRÉSENTATION / CONFERENCE : 10h

ATELIERS COLLECTIFS et SÉANCES INDIVIDUELLES

entre 10H30 / 16H30

Chaque atelier dure environ 1H
et les séances individuelles 30mn

CLÔTURE DE LA JOURNÉE: 16H30 / 17H30

*Prévoir une tenue confortable, un plaid
et de quoi pique-niquer sur place*

Contact et
Renseignements

Annette Rifaux
0667410083

Michelle Riminati
0611281438

Pour s'inscrire :

Envoyer la fiche d'inscription et un chèque au Site Pablo Picasso
avant le 10 Novembre 2017

Le mettre à l'ordre du trésor public et indiquer au dos :

« participation à la journée d'éducation somatique »

- 10€ pour les habitants de Martigues

- 20€ pour les extérieurs

Pour venir :

A55-Sortie Martigues-Lavera

Site Pablo Picasso / Allée Pablo Picasso 13500 Martigues

Tel : 0442073241

« **APPRENDRE AU PRÉSENT** »
**JOURNÉE DÉCOUVERTE DE L'ÉDUCATION
SOMATIQUE**

Une autre façon d'être en mouvement



*Venez l'explorer en groupe ou individuellement,
tout au long d'une journée,
auprès de praticiens certifiés en
Méthode Feldenkrais, Technique F.M. Alexander,
Body Mind Centering, Eutonie Gerda Alexander,
Gymnastique Holistique méthode Ehrenfried*

**Samedi 18 novembre 2017
de 9h30 à 17h**

Au Site Pablo Picasso – MARTIGUES



Qu'est ce que l'Éducation Somatique ?

« c'est le nouveau champ disciplinaire d'un ensemble de méthodes qui s'intéressent à l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans son environnement social et physique »
Yvan JOLY

En France, cinq méthodes représentent l'éducation somatique :

- la Méthode Feldenkrais™
- la Technique F.M. Alexander
- le Body Mind Centering
- l'Eutonie Gerda Alexander
- la Gymnastique Holistique (méthode Ehrenfried)

L'apprentissage, la conscience du corps vivant et sensible, le mouvement, l'espace et l'environnement sont au cœur de leur démarche.

L'intervenant est un éducateur somatique qui ne soigne pas, il enseigne ou plutôt guide l'apprentissage de la personne en mouvement.

Cet apprentissage résulte bien davantage d'une expérience subjective que d'une connaissance théorique.

Les bienfaits sont nombreux:
posture plus juste,
meilleurs réflexes respiratoires,
prévention des blessures et des douleurs musculo-squelettiques,
efficacité, aisance et plaisir dans le mouvement,
image de soi plus complète..

RESPIRER
SENTIR
RALENTIR

EXPÉRIMENTER
RESSENTIR

IMAGINER
DÉCOUVRIR
EXPLORER