

PROGRAMME DE LA JOURNEE

ACCUEIL : 9h30
PRÉSENTATION : 10h

ATELIERS COLLECTIFS et SEANCES INDIVIDUELLES

entre 10H30 / 16H30
Chaque atelier dure environ 1H
et les séances individuelles 30mn

CLÔTURE DE LA JOURNÉE: 16H30 / 17H30

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

Pour s'inscrire :

Envoyer un chèque de 20 euros
au Site Pablo Picasso
avant le 10 Novembre 2017
(à l'ordre du trésor public
et en indiquant au dos du chèque
« participation à la journée d'éducation somatique »)

Pour venir :

Site Pablo Picasso :
Allée Pablo Picasso
13500 Martigues
Tel : 0442073241

D'Aix ou de Marseille
A55-Sortie Martigues-Lavera
De Nimes, Arles ou Montpellier
A55 – Sortie Martigues-Lavera

Contact / Renseignements :

Annette Rifaux : 0667410083
Michelle Riminati : 0611281438

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*

Samedi 18 novembre 2017

de 9h30 à 17h

Au Site Pablo Picasso - MARTIGUES



Qu'est ce que l'EDUCATION SOMATIQUE ?

« L'Éducation Somatique 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 méthode Alexander
- le body Mind Centering
- l'eutonnie (G.A)
- la gymnastique holistique

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 traite 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...

