

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...

DECOUVRIR

EXPÉRIMENTER

EXPLORER

IMAGINER

RESPIRER

SENTIR

RALENTIR

RESSENTIR