

SAMEDI 3 ET DIMANCHE 4 JUIN 2023

LA VOIX SENSIBLE DU CORPS 2



INITIATION AU TOUCHER FASCIA ET A LA GESTUELLE SENSORIELLE

Toucher, être touché... Se rencontrer, être rencontré... S'accorder, être en accord

Un stage où l'invitation à la bienveillance ouvre une voie d'accès à la profondeur de notre être, physique, psychique et émotionnel.

Accueillie, sécurisée, notre nature profonde pourra s'exprimer sous nos mains.

Le Toucher fascia est un touché thérapeutique* qui a plusieurs objectifs* dont la gestion biologique du stress.*

Il est très lié au monde émotionnel.

Il a pour effet une détente profonde, un relâchement des tensions, un sentiment de paix, de confiance et de complétude.

Il mobilise de nouvelles forces intérieures face à l'adversité : souplesse, adaptation, résilience. tout en éveillant un nouveau rapport à soi, à la vie, à sa vie .

Je souhaite que cette seconde proposition d'initiation au « toucher fascia et à la gestuelle sensorielle* » vous permette de découvrir, d'approfondir votre qualité de présence et d'écoute à vous-même, à l'autre, au monde et ce, à partir de votre corps sensible en pleine présence, en pleine confiance.

D'autre part, les fascias enveloppant aussi tout notre système nerveux, nous apprendrons comment agir sur nos états nerveux et émotionnels dérégulés.

« Notre cœur à ses raisons que notre raison n'a pas »

- ✓ 1^{er} jour : Découverte et/ou approfondissement d'une connaissance sensible des fascias – auto-traitement de notre tête à notre cœur, de notre cœur à notre ventre, de notre tête à notre ventre.
- ✓ 2^{ème} jour : Découverte et/ou approfondissement d'un accordage « touché fascia » en duo, sur table : de notre tête qui pense tant à notre cœur qui aime tant, de notre cœur à notre ventre qui digère tant et tant, de notre tête à notre ventre.
 - Auto-régulation de nos grands systèmes.

Les outils : le mouvement sensoriel* (en groupe) nous permettra d'apprendre à bouger sans se faire mal, à revenir dans une « pleine présence » « pleine confiance », en lien aux forces agissantes du vivant qui nous animent de l'intérieur et ne plus être... « à côté de nos pompes ».

La qualité de touché fascia (en auto-traitement et sur table de massage, à deux) permettra de se remettre « bien dans sa peau », de ne pas se perdre, ne plus se quitter, réguler notre système nerveux, le stress et nos pensées envahissantes ».

L'en jeu » de cette rencontre ?

Connaitre, conscientiser et valoriser nos potentiels naturels, retrouver un élan intérieur singulier porteur de projets et de créativité et se faire du bien !

** Le Toucher fascia* : Issu de la fasciathérapie méthode Danis Bois**

** Thérapeutique : employé ici non pas dans le sens médical classique mais dans son origine étymologique : qui prend soin de la vie.*

** Objectifs : Equilibrer le tonus dans l'ensemble du corps, drainer les tissus, redonner de la souplesse physique, psychique et émotionnelle*

** le mouvement sensoriel* : Issu de la gymnastique sensorielle méthode Danis Bois**

DEROULEMENT DU STAGE

8h30h - Accueil des participants

9h - Introspection sensorielle et mise en mouvement sensorielle pour éveiller un rapport à soi sensible, porté par les forces agissantes du vivant en nous et autour de nous.

12h - Pause

13h30 - « Fascia » un peu d'anatomie !

14h30 – Auto-traitement : le toucher fascia pour nous détendre, nous retrouver, nous rassurer, nous réguler.

17h30 – Fin de la journée

8h30h - Accueil

9h- Introspection sensorielle et mise en mouvement sensorielle pour éveiller un rapport à soi, à l'autre, au monde sensible en nous et autour de nous.

10h30 – Toucher et être touché – sur table de massage, à 2 – accompagnement manuel « toucher fascia », un toucher spécifique, une intelligence sensible qui se découvre, se partage

12h - Pause

13h30 – Ecoute sensible des forces du vivant agissantes en nous : *le biorythme sensoriel*

14h30 - Toucher et être touché – sur table de massage, à 2 – (retour) accompagnement manuel « toucher fascia ».

16h30 – Débriefing, partages

17h30 – Fin de la journée

Tenue à prévoir

Vêtissez-vous d'habits confortables et d'un grand châle tout doux pour vous couvrir.

LIEU et REPAS

Espace La Libellule - salle de cours, Rue de la Promenade 21, 1630 Bulle (porte entre le Café le Passage et Manor –

Il n'y a aucune plaque indicative sur la porte du bâtiment.

Au 2ème étage à gauche. Entrez sans sonner.

Pour les repas, nous pourrons partager sur place ce que chacun(es) aura apporté.

Sinon, de nombreux commerces se trouvent au centre-ville.

TARIF

300 chf le week-end

Réservez votre place dès que possible !

Pour confirmer votre présence, **merci d'effectuer un versement d'arrhes de Sfr 100 sur le compte suivant (IBAN) et de régler le solde une semaine avant le stage :**

Numéros de compte EUR IBAN BE10 9672 9406 9004

Code banque (SWIFT/BIC) TRWIBEB1XXX

Adresse Wise Europe SA, Avenue Louise 54, Room S52, Brussels, 1050, Belgium

Merci de noter qu'en cas d'annulation ces arrhes seront retenus.

Intervenante :

Adeline Czyzewski **TACT**

Toucher Tissulaire Sensible

Somato-Psycho-Pédagogue *Spécificité Art martial sensoriel**

Praticienne FASCIA

Accompagnement de la personne

avec les outils du Sensible:

La Pédagogie Perceptive - l'Art Martial Sensoriel- la Méditation Pleine Présence- le Massage Pacifiant – le Coaching Perceptif

(33) 06 31 79 16 58

adelinetact.wixsite.com/website

adeline.ski@orange.fr

318 chemin des Pléiades

04870 St Michel l'Observatoire ☆

France

*art martial sensoriel : www.artmartialsensoriel.org

*Coaching sensoriel : www.eveberger.com

*Danis Bois : www.danis-bois.fr