

# LA PLEINE PRÉSENCE POUR TOUS !

## POURQUOI ?

Soulager votre anxiété et votre stress.  
Retrouver un confort corporel et psychique.  
Epanouir votre conscience dans un corps plus détendu et plus agile.  
Gagner en maîtrise face aux événements.  
Relever votre joie de vivre et votre créativité.  
Vivre plus pleinement votre vie.

## NOTRE FORCE

Nos pratiques s'appuient sur un même principe actif unique appelé « mouvement interne » : force de résilience à l'œuvre au sein du corps qui s'exprime dans le tonus des **fascias**. Ces membranes présentes en réseau partout dans notre corps sont impliquées dans notre **équilibre** psychocorporel. En sollicitant ce tonus par des mobilisations douces et attentionnées, nous obtenons un **relâchement** profond des tensions et rétablissons un état d'équilibre. Le système neuro-végétatif s'apaise ; l'état ressenti influence positivement et durablement notre relation à nous-mêmes, aux autres et au monde.

## NOTRE PROGRAMME

Cours hebdo et bi-mensuel pour **acquérir** les outils de base de régulation.  
Cours mensuels pour **approfondir** et devenir plus autonome.  
Stages pour **déployer** votre dimension la plus ludique et expressive.

**NOS OUTILS : LA GYM SENSORIELLE® ET LA MÉDITATION PLEINE PRÉSENCE®.**

# LA PLEINE PRÉSENCE

au service de votre vie

## EN PRATIQUE

Dans chaque cours nous associons la méditation et la gym sensorielle® dont les effets se potentialisent. Notre **méditation** laïque est guidée verbalement. Nous la pratiquons sur chaise, dans une position de confort.

La **gym sensorielle®** consiste en des mouvements lents et relâchés qui mobilisent la globalité du corps sur chaise et debout. Nous y alternons des séquences dédiées spécifiquement à une zone du corps - lombaires, épaules, cervicales, viscères, etc. - ou a une intention telle que le recentrage, la prise de recul, l'engagement, l'adaptabilité, etc.

## LES BIENFAITS

- \* Réduire le stress, les tensions, l'anxiété et la douleur,
- \* Améliorer l'aisance gestuelle,
- \* Renforcer la stabilité émotionnelle,
- \* Relancer la vitalité globale du corps,
- \* Stimuler l'attention, la concentration, la motivation,
- \* Reconnecter ses besoins et désirs profonds,
- \* Gagner en estime de soi,
- \* Développer ses capacités relationnelles,
- \* Augmenter ses facultés d'adaptation,
- \* Cultiver une plus grande qualité de présence à soi, aux autres, à son corps, à son action et à sa vie.

Pour en savoir plus, consultez le site de la Fédération des professionnels de l'accompagnement Pleine présence [www.fepapp.com](http://www.fepapp.com)

# VOS INTERVENANTES

## FABIENNE FOGAROLO

**Somato-psycho-pédagogue**  
Anciennement professeure de danse et de gymnastique, toujours passionnée par l'expression du corps, j'ai mis mon expérience de l'enseignement du mouvement au service de la pédagogie de l'être pour accompagner chacun à déployer la meilleure part de soi.

06 17 70 75 60

[fabiennefogarolo@orange.fr](mailto:fabiennefogarolo@orange.fr)

[www.fabiennefogarolo-presence.fr](http://www.fabiennefogarolo-presence.fr)



Diplôme de l'Institut point d'appui IAA/  
Université Fernando Pessoa  
en Somato-psycho-pédagogie  
Diplôme européen en  
Pédagogie perceptive du Mouvement  
Diplôme d'animatrice  
méditation Pleine présence  
Coach certifié POEBRA  
Registre international

## ANNE GUILLOT-KIPMAN

**Praticienne en pédagogie perceptive et somato-psycho-pédagogie**

Après avoir éprouvé pendant quinze ans les bienfaits de la pleine présence associée à l'expérimentation vocale j'ai décidé de me former professionnellement à la pédagogie perceptive - accompagnement pleine présence. C'est une joie renouvelée de transmettre ces outils pour permettre à d'autres de s'autonomiser dans la prise en main de leur existence et la mise en action de leurs aspirations profondes.

06 70 28 31 91

[anne@pedagogieperceptive-agk.fr](mailto:anne@pedagogieperceptive-agk.fr)

[www.pedagogieperceptive-agk.fr](http://www.pedagogieperceptive-agk.fr)



Formation professionnelle  
en Pédagogie perceptive  
DU de somato-  
psycho-pédagogie  
Diplôme d'animatrice  
méditation Pleine présence  
Formation Le toucher au service  
de la qualité de vie

## ORIGINES DE LA PLEINE PRÉSENCE®

La pleine présence® est l'aboutissement de l'évolution de la fasciathérapie MDB, de la somato-psycho-pédagogie et de la pédagogie perceptive, fondées par le professeur Danis Bois, docteur en sciences de l'éducation.

Pour en savoir plus : <https://danis-bois.fr/> \* <https://www.cerap.org/>

## L'ASSOCIATION TRACE VIVANTE

Depuis 2009, notre association est engagée à promouvoir la création et la diffusion de programmes pédagogiques visant l'épanouissement des potentialités de l'être humain par les pratiques de la Pleine Présence® mdb associées ou non à des expressions artistiques.

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Pleine présence pour tous 2023-2024

Prénom.....

Nom.....

Adresse.....

.....

.....

.....

Tel.....

E-mail.....

Adhésion à TRACE VIVANTE.....15 €  
Forfait annuel.....300 € soit 9 €/cours d'1 h  
Carte de 10 cours d'1 h.....130 €  
Carte de 10 cours d'1 h 30.....180 €  
Stage.....80 €

Total..... €

Règlement en 2 chèques à l'ordre de TRACE VIVANTE :

- \* Un cheque de 15 € pour l'adhésion à l'association
- \* Un chèque du montant correspondant à votre forfait

Possibilité de régler en plusieurs fois

Contact : 06 70 28 31 91 ou 06 17 70 75 60



# ATELIERS ET STAGES

LA PLEINE PRÉSENCE POUR TOUS !

## HEBDO

Tous les lundis\*  
**Cours adultes**  
De 12 h 30 à 13 h 30

## MENSUEL

Un samedi par mois  
**Cours d'approfondissement**  
De 9 h 30 à 11 h

### LES DATES

En 2023 : 16/09/, 21/10,  
18/11, 16/12  
En 2024 : 6/01, 17/02, 23/03,  
27/04, 25/05, 8/06

## STAGES TRIMESTRIELS

**Dimanche de 9h30 à 17h00**  
29/10/23 - Découverte corps et voix  
4/02/24 - Ose ta voix, ose la joie !  
28/04/24 - Prends ta place !

## CONTACT

06 70 28 31 91  
06 17 70 75 60

Adhésion obligatoire à l'association TRACE VIVANTE : 15 €/an

\*hors congés scolaires de la zone C

## BI-MENSUEL

2 vendredis par mois\*  
**Cours ados - 13/17 ans**  
De 18 h à 19 h  
**Cours adultes**  
De 19 h 15 à 20 h 15

### LES DATES

En 2023  
15 et 29/09  
13 et 20/10  
10 et 24/11  
8 et 22/12  
En 2024  
12 et 26/01  
9 et 23/02  
15 et 29/03  
5 et 26/04  
3 et 24/05  
7 et 14/06

## LE LIEU

Maison des associations  
Salvador Allende-MDA  
6 Rue du Mont Ussy,  
77300 Fontainebleau

## LES TARIFS

Cours d'1 h : 15 €  
Cours d'1 h 30 : 20 €  
Carte de 10 cours d'1 h : 130 €  
Carte de 10 cours d'1 h 30 : 180 €  
Cours hebdo à l'année : 300 €  
Stage : 80 € (adhésion incluse)

# GYM SENSORIELLE & MÉDITATION PLEINE PRÉSENCE

Fontainebleau - 2023/2024

RÉDUCTION DU  
STRESS,  
DE L'ANXIÉTÉ  
ET DES DOULEURS  
CHRONIQUES

LIBÉRATION DES  
TENSIONS  
CORPORELLES ET  
PSYCHIQUES

PLEINE PRÉSENCE  
ACCORDAGE  
CORPS-ESPRIT

ASSOCIATION TRACE VIVANTE