

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

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

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

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