

Voulx saison 2023-2024

Soulager son corps Apaiser son esprit

Surmonter ses difficultés et se déployer
avec la **Somato-psycho-pédagogie**



**Toucher des fascias, gym sensorielle®
et méditation plein présence®**

Fabienne Fogarolo
à Fontainebleau et Voulx.

A Voulx

Séances individuelles : lundi et jeudi

Séances collectives : lundi 18h à 19h30

06 17 70 75 60

En individuel (sur rdv)

Le toucher libère les tensions physiques et psychiques, mémoires inscrites dans le corps : soulagement, gain de vitalité, tonus. *Lombalgies, migraines, céphalées, cervicalgies, vertiges, troubles du sommeil, digestifs, troubles de la respiration et gestion des états de panique, stress et burn-out...*

L'accompagnement aide aux prises de conscience relatives aux blocages émotionnels et traumatiques. *Difficultés de vie personnelle et professionnelle : stress, surmenage, deuil, maladies, ruptures, troubles de l'attention, concentration, prises de décision.*



En cours collectifs

Les exercices d'étirement des fascias permettent de réguler le stress et d'apaiser les douleurs.

Cette gymnastique qui intègre des séquences de méditation guidée, concerne la personne dans sa globalité corps/esprit.

L'étirement spécifique, profondément doux et thérapeutique des fascias permet de retrouver un équilibre physiologique en même temps qu'un effet positif sur la conscience de soi.

Cette perception optimiste est source de soulagement, de réconfort et de joie de vivre. Le corps gagne en souplesse, l'esprit se calme.

Saison 2023/2024

Cours collectifs à Voulx

Un lundi par mois de 18h à 19h30

11 sept, 9 oct , 6 nov, 11 déc, 8 janv,
12 fév, 18 mars, 8 avril, 13 mai, 24 juin

Tarif cours : 20€ la séance ou
Forfait 160€ (2 cours offerts)



Les pratiques se font assis sur chaise ou debout.
Pas de tenue de gymnastique requise mais des vêtements de ville confortables et une bouteille d'eau.