

Créée en France par le Pr Danis Bois, Dr en Sciences de l'Éducation, la Somato-psycho-pédagogie est l'une des disciplines de la Pleine Présence. Elle est l'aboutissement de quarante années de recherches réalisées par une équipe pluridisciplinaire de praticiens chercheurs. Auteur de nombreux ouvrages, Danis Bois est aussi le fondateur du Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psycho-pédagogie Perceptive-CERAP

www.danis-bois.fr, www.cerap.org

L'être humain est plus grand
que ce qu'il croit être



Fabienne Fogarolo

06 17 70 75 60

Somato-psycho-pédagogue
fabiennefogarolo@orange.fr

« Anciennement professeur 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 ; celle qui nous mène vers plus de chaleur humaine. »

- Diplôme de l'Institut Point d'Appui IAA/Université Fernando Pessoa en Somato-psycho-pédagogie.
- Diplôme Européen en Pédagogie perceptive du mouvement.
- Diplôme d'animateur méditation Pleine Présence®
- Coach certifié POEBRA et PAMEL-Registre international

« Dans le secret de ton corps au
repos

Tu as en toi la trace vivante de ton
mouvement de vie

Qui se déroule dans tes os
Qui s'enroule dans ton cœur
Dans une lenteur proche de
l'immobilité. »

Danis Bois

Fabienne Fogarolo : <https://fabiennefogarolo-presence.fr/>

Infos Danis Bois : danis-bois.fr/

Recherche scientifique : www.cerap.org

Fédération des praticiens : <https://fepapp.fr/>

Site pleine présence : <https://pleinepresence-mdb.fr/>

Objectif Terre 77 : <https://www.objectifterre77.org/>

Epanouir son corps & Elargir sa conscience

Accompagnement psycho-corporel
avec la Somato-psycho-pédagogie

Toucher des fascias
Gymnastique sensorielle®
Méditation pleine présence®



En séances individuelles et cours collectifs
Saison 2023-2024

Adulte / enfant sur rendez-vous

A Fontainebleau et Voulx

Fabienne Fogarolo : 06 17 70 75 60
Somato-psycho-pédagogue

www.fabiennefogarolo-presence.fr



La Somato-psycho-pédagogie

Prendre appui sur son corps pour améliorer sa qualité de vie personnelle et professionnelle.



Pratique d'accompagnement de réduction des effets du stress, de l'anxiété, de l'émotivité, du mal-être, de la dépression, des douleurs, du burn-out... Aller vers un mieux-être, donner du sens à sa vie.

Cet accompagnement est personnalisé, en séance individuelle comme lors des pratiques collectives.

Les processus de la Somato-psycho-pédagogie s'appuient sur l'éveil de la perception d'une force de résilience du corps appelée « Mouvement Interne » transmise par les fascias. Cette force agissante fait vivre une expérience de soi inédite à partir de laquelle se déploie une pleine conscience et une Pleine Présence®.

La personne gagne alors en confiance, stabilité, joie de vivre.

Les processus utilisés

L'accompagnement manuel – Toucher des fascias Séances individuelles

Libère les tensions physiques et psychiques, mémoires inscrites dans les **fascias**, par un *Toucher de Relation respectueux et concernant* : **soulagement, vitalité, tonus.**

La Gymnastique Sensorielle® - gym des fascias

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**. Elle favorise l'attention, la concentration, le discernement et l'aide **au passage à l'action.**

La Méditation Pleine Présence® instaure le lieu de **calme** en soi, loin de l'agitation de ses pensées pour apprendre à vivre **l'instant présent**. Lieu ressource pour établir une relation harmonieuse avec soi, les autres, le monde... **reprendre élan.**

L'entretien verbal et l'écriture sensorielle

Prolongent les prises de conscience pour donner du sens à l'expérience vécue et à sa vie. **Mieux se comprendre et s'estimer.**

Coaching

POEBRA

Programme d'accompagnement intensif de gestion du stress, de l'anxiété et de l'estime de soi. Plate-forme d'e-learning, cours, vidéos en ligne et présentiel, suivi personnalisé.

PAMEL

Apprendre à méditer en 7 leçons.

Cours collectifs 2023/2024

Méditation et gym sensorielle

Au cabinet de Fontainebleau

MERCREDI
de 19h15 à 20h15
13 septembre
11 octobre
8 novembre
13 décembre
31 janvier
28 février
20 mars
10 avril
15 mai
5 juin

VENDREDI
de 11h30 à 12h30
15 et 22 septembre
13 et 27 octobre
3 et 24 novembre
8 décembre
12 janvier
9 et 23 février
15 et 29 mars
19 avril
3 mai
14 juin

Séance unique 15€, Forfait 10 séances 130€
Forfait 15 séances 195€

A la Maison des Associations, 6 rue du Mont Ussy Fontainebleau

VENDREDI 18h à 19h Ados
19h15 à 20h15 Adultes

Dates, tarifs sur plaquette
Trace vivante

SAMEDI 9h15 à 11h
Approfondissement

A VOULX, 4 rue du Charme

LUNDI 18h à 19h30

Dates, tarifs sur plaquette spécifique

Stages développement personnel

La méditation associée au mouvement subtil des fascias éveille des prises de conscience et des compréhensions libératrices qui s'incarnent dans de nouveaux comportements.

Samedi : 7 octobre, 2 décembre, 9 mars, 13 avril.

Lieu et cadre: Objectif Terre 77

Tarif stages : 80€ la journée ou 70€ si adhérent Objectif Terre.

« Le silence s'écoute, se ressent puis devient présence. »

Danis Bois