

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](http://www.danis-bois.fr), [www.cerap.org](http://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/](http://danis-bois.fr/)

Recherche scientifique : [www.cerap.org](http://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](http://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 adhèrent Objectif Terre.

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

Danis Bois