

## COURS DE GYMNASTIQUE SENSORIELLE à la yourte du Hameau de Cossigny

Je vous propose de venir vous recentrer et apprendre à vous ressentir autrement tout en douceur :

Les 24 septembre, 22 octobre et 26 novembre 2017 de 15h à 17h.

Tarif : 15€ (*min 5 personnes*)

Inscription aux ateliers et renseignements auprès de Sophie : 06.62.71.21.47 ou par email : [sophy0910@hotmail.com](mailto:sophy0910@hotmail.com)

Association «EcoSSI'yourte» 2 rue de Cossigny 77173, CHEVRY COSSIGNY Contact 06 64 21 04 49 - [ecossiyourte@gmail.com](mailto:ecossiyourte@gmail.com)

La gymnastique sensorielle propose des mouvements physiologiques simples, souvent inhabituels, exécutés de façon coordonnée et globale au sein d'une lenteur relâchée. Ces mouvements expriment, dans une gestuelle visible, la dynamique du mouvement interne perçu à l'intérieur du corps. Au fil des séances, l'exploration du mouvement emmène la personne à découvrir les lois sous-jacentes à la gestuelle et lui permet d'explorer de nouvelles possibilités.

La gymnastique sensorielle est une gestuelle qui offre la possibilité de se ressentir grâce à la lenteur d'exécution et de se percevoir par une attention constante aux effets ressentis dans le corps du mouvement exécuté. En plus d'une restauration de mouvements perturbés, la gymnastique sensorielle révèle des perceptions nouvelles et invite à découvrir un monde plus intérieur et très souvent inattendu.

Il ne s'agit pas de performance, mais de perception, et surtout de bien être !





**Dans un premier temps**, je vous ferai faire des mouvements simples et des d'arrêts (= des points d'appuis) que je guide verbalement et manuellement si besoin. Nous serons assis pour commencer. Ces mouvements doivent être exécutés d'une façon bien précise afin de développer votre perception. Ils vous feront ressentir votre état interne tel qu'il est réellement. Je m'adapte à vos capacités de mouvement et l'objectif sera d'améliorer graduellement vos capacités gestuelles.

**Au fur et à mesure des mouvements**, la volonté et la force musculaire font place à un relâchement et une propulsion de la vitalité profonde. Les tensions s'estompent et laissent place à une plus grande harmonie, mais cela peut prendre plusieurs séances. Nous passerons à la position debout durant les séances afin d'évoluer dans les perceptions. Tout en continuant à donner des indications précises, je reste présente verbalement pour vous guider et à la fin de chaque séance je vous laisse découvrir les effets de votre mouvement en musique et dans un mouvement libre. Nous faisons un point verbalement tous ensemble afin de partager vos découvertes et votre voyage intérieur.

**Je pourrais aussi proposer un enchaînement de séquences codifiées**, que nous appelons le mouvement codifié. Cet enchaînement, qui respecte les lois physiologiques du mouvement, permet d'explorer toutes les orientations disponibles des articulations. Le mouvement codifié est un enchaînement précis de mouvements qui permettent de développer spécifiquement la perception, la coordination et l'équilibre.

**La gymnastique sensorielle**, en plus de sa partie rééducative et éducative permet de développer un nouveau plaisir de bouger et de découvrir son corps.