

# Découverte de l'Education Somatique



## 24 septembre 2016

### Journée de découverte

Les inscriptions sont ouvertes!

Cette journée s'adresse particulièrement à celles et ceux qui ne connaissent pas ces pratiques.

#### 5 méthodes somatiques

- Technique F.M.Alexander®
- Eutonie Gerda Alexander®
- Body-Mind Centering®
- Gymnastique holistique Ehrenfried®
- Méthode Feldenkrais™

#### Lieux et tarifs

Espace Jardin et Mouvement

16 rue Révol, 38000 Grenoble

Tarif : 40€ ou 30 € étudiants / petits revenus

Nb de participants limité à 25

#### Education Somatique : qu'est-ce que c'est ?

L'éducation somatique est une discipline, portée par plusieurs méthodes ayant pour objet l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'espace.

La personne est abordée dans sa globalité. L'éducation somatique propose, par le mouvement, des explorations qui sollicitent ensemble les aspects sensoriel, moteur, cognitif et affectif de la personne, en relation avec son environnement.

#### Pour qui?

A tout âge, quelque soit sa condition physique.

Pour toute personne qui a envie d'explorer, de découvrir des potentialités inattendues et améliorer son confort de vie.

Pour toute personne qui souhaite évoluer vers plus de conscience et de joie.

Merci de ne pas jeter sur la voie publique!

# En pratique

Cinq ateliers des différentes pratiques seront animés par des praticiens certifiés des techniques Alexander, Feldenkrais, d'Eutonie Gerda Alexander, de Body-Mind Centering et de Gymnastique holistique-Dr Ehrenfried.

Une présentation de l'éducation somatique vous sera également proposée au cours de la journée.

**Horaires de 9h30 à 17h30**

**La journée commence à 9h30**

**Afin de commencer à l'heure, votre arrivée est souhaitée 10mn avant.**

**Les ateliers se succéderont...**

**Des échanges jaloneront cette journée.**

**Prévoir un pique-nique,**

**une tenue confortable, chaussettes, un plaid et si vous en possédez un, un tapis de sol.**

**Clôture de la journée à 17h30**

## Renseignements et Inscriptions

Claire ROOSEN - 06 07 71 45 57 - [esgrenoble@gmail.com](mailto:esgrenoble@gmail.com)

Toute inscription sera validée dès réception d'un chèque d'un montant de 40€ plein tarif ou 30€ tarif réduit, à l'ordre de ATOUT SENS.

à envoyer à Claire ROOSEN, 1 rue Ernest Calvat, 38000 Grenoble

## Accès à Jardin et Mouvement

16 rue Révol, 38000 Grenoble

A 5 minutes à pied de :

Arrêt Berriat Le Magasin, tram A

Arrêt Palais de justice, tram B

Gare SNCF