



**Françoise Serres**

Somato - Psychopédagogue

*formation*

*accompagnement*

*création pédagogique*

# LE SAVOIR DU CORPS, LE MOUVEMENT DES PENSÉES.

« Souvent le corps traduit clairement ce que la langue refuse d'énoncer. Ce n'est qu'en comprenant comment les matériaux du corps réagissent aux forces de la vie que nous pourrons mieux nous adapter à elles dans la pensées. Changer d'attitudes corporelles est une manière de changer d'attitudes mentales. Et inversement. S'engager dans de tels changements ouvre la voie à plus une grande liberté d'action et une meilleure protection du vivant ».

Mabel Elsworth Tod



## MODULE 1

3 stages de 3 heures: en Octobre, Novembre, Décembre.

- Enrichir la relation à son corps, à son état, à son rythme; notre rapport à soi: découvrir ses appuis, sa stabilité, ses repères corporels.
- Repères anatomiques musculaires et osseux: petit bassin (périnée) et colonne vertébrale.



## MODULE 2

3 stages de 3 heures : Janvier, Février, Mars.

- Trouver ses appuis pour s'adapter et déployer ses capacités de mouvement et d'être. Enrichir notre rapport à l'autre.
- Repères anatomiques osseux: colonne vertébrale, thorax et crâne.



## MODULE 3

3 stages de 3 heures : Avril Mai, Juin

- Développer sa souplesse pour aménager sa posture professionnelle et dans sa vie. Enrichir ses compétences de perception de soi.
- Repères l'équilibre et le déplacement



## LES CONDITIONS :

- Un rdv avec soi. Un stage par mois de 10h00 à 13h00, pour se faire du bien, se découvrir en douceur dans un cadre simple et bienveillant.
- Les stages ne nécessitent aucun niveau physique et peuvent être distincts les uns des autres. Pour une meilleure application pédagogique, les groupes seront de 14 personnes maximums.
- Ils sont ouverts à tous ceux qui ont l'envie de se découvrir au travers de mouvement lents assis ou debout. Ces exercices sont réalisés seuls sans obligation.
- 95 euros le module, pour les personnes qui participent aux ateliers du lundi, ou pour ceux qui s'engage sur le module. 35 euros par stage pour les autres.

**N'hésiter pas à me contacter :  
Françoise Serres : 06 84 43 62 00**