

Découvrez la Gymnastique Sensorielle

des mouvements simples et faciles à reproduire, sans recherche de performance en position assise ou debout, codifiés ou libres, souvent inhabituels, exécutés de façon coordonnée et globale au sein d'une lenteur relâchée.

Objectifs

- **Retrouver le plaisir de bouger**
en restaurant les mouvements perturbés et en rendant mobile les immobilités.
- **Créer les conditions d'un mouvement physiologique**, non plus musculaire, mais en lien avec ses sensations internes.
- **Explorer de nouvelles gestuelles**
dans une liberté d'action retrouvée grâce à une meilleure coordination et un meilleur équilibre.
- **Mieux connaître son corps et être plus présent à soi.**
Se mettre en lien avec son mouvement permet des perceptions nouvelles, un meilleur ressenti de son corps, de son geste et de ses effets.
- **Devenir acteur de sa santé.**
Le mouvement devient alors un guide pour mieux se connaître et un bon outil de prévention des tensions, des blocages et du stress.
- **S'ancrer dans un état de stabilité corporelle et psychique**
indépendant des événements extérieurs permettant davantage d'adaptabilité.



Les Séances en Groupe

Ouvert à tous

Groupe d'env. 5 personnes
Durée d'environ 1h30

Tarif par séance
& par personne:
Fr. 40.-

A prévoir

- **Une tenue confortable** dans laquelle vous pouvez bouger sans contrainte.
- **Un carnet + un stylo** (pour tenir un journal de bord, noter des informations sur les exercices...).

"Un corps peut être analphabète quand il ne sait pas écrire des formes harmonieuses dans l'espace, quand il oublie les ponctuations dans le temps et quand il ne touche pas la corde sensible de celui qui pratique le mouvement." (Danis Bois)



Isabelle
Mathelin

Fasciathérapeute
Méthode Danis Bois

Qui je suis

Cela fait plus de 10 ans que la fasciathérapie et la gymnastique sensorielle sont entrées dans ma vie. D'abord en tant que patiente, puis en tant que fasciathérapeute et somato-psychopédagogue.

Diplômée de *Fascia Formation Suisse*
& de l'*Ecole de Santé de Suisse Romande (ESSR)*.

Contact: imathelin.fascia@gmail.com
ou +41 (0)76 604 00 33