

10 mai ou/et 17 mai 2014
Offrez vous un TEMPS Art Martial Sensoriel à LILLE

Pôle Masculin - Pôle Féminin : Une Lune de Miel Intérieure ?

Proposition : aller à la rencontre de nos pôles pour mieux les apprivoiser et mesurer leur interdépendance joyeuse d'être au service l'un de l'autre **dans la non prédominance**.

Pour qui : Adultes seul(e) ou en couple, parents avec enfants-ado

Quand : 10 et/ou 17 mai 2014 par demi-journée ou une journée complète

1 temps Pôle Masculin de 9h30 à 12h30

1 temps Pôle Féminin de 14h-17h

Où : Rue Bonté Pollet 59000 Lille métro Cormotaigne sur **INSCRIPTION voir au dos**

Tarif de lancement : 20 euro pour l'AMSAI (association-internationale) + 30 euro la tranche de 3 heures.

Programme et Outils : A la rencontre de chaque **Pôle Masculin et Féminin via**

L'Intériorisation guidée : mise à distance de nos représentations

Du Mouvement debout seul ou sol à deux qui tendent vers une harmonisation des pôles : codifié ou marital issu de l'aïkido : « Guerrier pacifique » et « Kokyu sensoriel »

Des pratiques d'exercices ludiques seul(e) ou à deux de préparation aux mouvements : **Apprendre à bouger sans se faire mal**

L'idée En images



Pratiques proposées qui peuvent s'ajuster sur le moment



Lignes axées et fluides



Action/relation a soi



Rondeur Globale

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Art Martial Sensoriel a été fondé en 1992 par **Martine de Nardi** voir www.artmartialsensoriel.org

Une Activité physique non concurrentielle qui contient une rigueur/éthique dans le passage à l'action, une intensité liée à l'évolutivité de l'entraînement et partant d'une lenteur sensorielle.

Elle permet d'apprendre à percevoir le mouvement, se perçoit dans notre corps via la pédagogie perceptive. Celle-ci nous relie à nos Sens (extéroceptifs et intéroceptifs) tels que : vue, odorat, écoute, toucher, proprioception...

Elle se pratique seule ou à deux au sol, assise ou debout et s'adapte en fonction des tranches d'âges : enfants, adolescent, adultes, seniors.

Un Art Martial adapté à la réalité d'aujourd'hui dont le socle est la TRANSFORMATION de soi (voir roman : « la pierre et le sabre » de Eiji Yoshikawa).

Les adversaires deviennent des Partenaires, les luttes et combats des résistances constructives.

Un Art Relationnel Pacifique de soi à soi, aux autres et à l'environnement.

Il tend vers une relation de réciprocité consciente, sans prédominance et dynamique dans une attitude de guerrier de vie.

Les objectifs sont :

1. **Apprendre à bouger sans se faire mal.** Via l'éveil de l'intelligence perceptive du corps, qui informe de nos capacités et de nos limites
2. **Gérer les conflits autrement.** Physiquement et verbalement, en les transformant en source de croissance et d'apprentissage
3. **Apprendre à communiquer sans violence.** Physiquement et verbalement, sans rapport de force
4. **Déployer sa capacité de résilience.** En découvrant une capacité de rebond (physique, psychique et émotionnel) dans des mises en situations pédagogiques, pour apprendre à considérer les évènements du quotidien comme des opportunités d'apprentissage
5. **Développer une relation sans prédominance.** C'est-à-dire une relation qui tend vers une interaction sans rapport de force ou de pouvoir, permettant une relation de réciprocité

Béatrice Ray

Après 5 ans de pratique et d'apprentissage de cet art, j'ai à cœur pour le lancement de ces temps de rencontre et d'initiation de vous proposer ce qui m'a été le plus précieux : la potentialisation dans la non prédominance. Je vous l'offre avec tout ce que je suis devenue et avec l'élan du partage et la confiance dans le moment présent.

Praticienne en accompagnement notamment avec la pédagogie perceptive dans l'Art Martial Sensoriel
Pour en savoir plus voir <http://praticienneenaccompagnement.jimdo.com/>



Prenez-le en photo pour
voir mon site !

*Apprendre à tendre vers ...
La douceur et la joie de vivre*

INSCRIPTION

Me contacter au :

Tel : 0603189057

Ou par mail :

praticiennebray@gmail.com

Merci de venir avec une tenue souple et des chaussettes chaudes ou chaussure d'intérieure