

Les Matinées de l'Art Martial Sensoriel Sur Lille ou Périgueux



10 samedis pour pratiquer de l'Art Martial Sensoriel AMS autour de la relation à soi et à l'autre (au moyen d'exercices pratiqués seul et à deux) de façon rigoureuse et ludique (au sol, assis ou debout).

Un éclairage particulier séance : la Découverte de l'AMS puis en matinée ou en stage à la demande par thème exemple : le pôle masculin, le pôle féminin, la non prédominance, le passage à l'action, l'expressivité la relation parent/enfants et bien d'autres que nous pouvons choisir ensemble !

Nous : moi Béatrice Ray qui vous accompagne et vous 8 personnes (jeunes, adultes, seniors), nous nous proposons de venir avec une tenue souple, des chaussons d'intérieurs ou chaussettes et si le cœur nous en dit quelque chose à partager à l'arrivée (thé, fruits, petits gâteaux...) pour nous entraîner à l'art martial sensoriel !

Nous alternerons les temps **de mouvements** tous pratiqués dans le respect de la physiologie du corps –apprentissage de l'infra douloureux- issus de la forme de l'aïkido fondé par Maître Ushiba et de la gymnastique sensorielle par l'école d'ostéopathie fluïdique de D. Bois, de la « *méditation guidée* » et **des échanges verbaux** d'échanges accompagnés sur nos perceptions, le tout dans la confiance de ce qui est juste dans le moment présent.

Art Martial Sensoriel fondé en 1992 par **Martine de Nard Informations complémentaires** au dos et/ou sur le site officiel : www.artmartialsensoriel.org

Quand : 9h30-12h30 comprenant un temps d'accueil, de pratique et de rangement

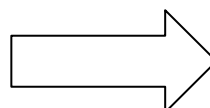
Combien : 1^{ère} séance gratuite, 35€ et 25€ pour les adhérents AMSAI (asso-internationale)

Dates précises et Où ? voir site QR ci-dessous



Prenez-le en photo pour
voir mon site !

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



INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Inscription

Auprès de **Beatrice Ray** Praticienne en Accompagnement par mail ou téléphone
au 0603189057 ou à praticiennebray@gmail.com
plus d'info sur <http://praticienneenaccompagnement.jimdo.com/>

Quelles images d'un temps de découverte de l'ams chez Iris formation en 2014 l'utilisation des bâtons/jo par exemple sont en AMS utiliser comme des prolongements de soi



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

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

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** c'est à dire **Apprendre à communiquer sans violence** : physiquement et verbalement, en les transformant en source de croissance et d'apprentissage sans rapport de force.
3. **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.
4. **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.
5. **Transformer et gérer** : émotions, stress et fatigue.

