

MEDITATION PLEINE PRÉSENCE & GYMNASTIQUE SENSORIELLE

2 mercredis/mois 10h-11h30

Salle des Marronniers - 03260 Saint-Germain-des-Fossés

Karine Grenier

Somato-Psychopédagogue, Dr en Psychologie

Gérer sa stabilité émotionnelle

Centrer son attention

Se connecter à son essentiel



Dates : 10 sept, 8-15-22 oct, 5-19 nov, 3-17 déc 2025
7-28 janv, 11-25 fev, 4-25 mars, 7-22 avril, 6-20 mai, 3-17 juin 2026



Association inKarne

inkarne.wixsite.com/inkarne

matiere.inkarne@gmail.com

06 63 87 22 31



« *Le silence s'écoute, se ressent, puis devient présence.* »
Danis Bois

La *Méditation Pleine Présence* et la *Gymnastique Sensorielle* sont des outils de la **somato-psychopédagogie*** pour s'auto-accompagner vers un mieux-être psychique et corporel.

Comme un musicien accorde son instrument, il est possible d'être au plus près d'un état d'accordage entre sa pensée et son corps, c'est-à-dire au plus près de soi.

C'est en apprenant à se connecter avec un type de tissu spécifique à l'interface corps-psychisme - **le fascia**** - que nous trouvons des voies de passage à partir desquelles s'enracine un mouvement fluide, revitalisant et ressourçant, porteur d'une acuité attentionnelle et de sens pour soi.

*Pratique qui place le corps et ses ressources perceptives au cœur de l'accompagnement de la personne. Pratique d'accompagnement, de formation et de développement de soi, de l'éducation somatique et de l'expression (cf. FEPAPP : fepapp.fr).

**Tissus conjonctifs élastiques enveloppant et reliant les différents éléments anatomiques entre eux.



Karine Grenier

Association inKarne- inkarne.wixsite.com/inkarne
matiere.inkarne@gmail.com - 06 63 87 22 31

Coordinatrice D.U. en Pédagogie Perceptive spécialisation
Expressivité (Mouvement, Art et Expressivité - pedagogie-perceptive-expressivite.com), Danseuse-pédagogue,

& Chercheur au CERAP (Centre d'Etude et de Recherche Appliquée en
 Psychopédagogie Perceptive - cerap.org)

Lieu : Saint-Germain-des-Fossés

Tarifs : Première séance découverte (10/09) : 5 €

• Cartes + 10€ d'adhésion annuelle :

5 séances : 75€ / 10 séances : 125€ / 18 séances : 180€

• ou 20 €/séance

Dates : 10 sept, 8-15-22 oct, 5-19 nov, 3-17 déc 2025

7-28 janv, 11-25 fev, 4-25 mars, 7-22 avril, 6-20 mai, 3-17 juin 2026