

# MEDITATION PLEINE PRÉSENCE & GYMNASTIQUE SENSORIELLE

2 jeudis/mois 10h-11h30

Ostéozen - 23 bis rue d'Allier - 03200 Vichy **ou**  
Salle des Marronniers - 03260 Saint-Germain-des-Fossés

## Karine Grenier

*Dr en Psychologie, Somato-Psychopédagogue  
(approche issue de la fasciathérapie)*

Gérer sa stabilité émotionnelle

Centrer son attention

Se connecter à son essentiel

**Dates :** 28 sept, 12-26 oct, 16-30 nov, 14 déc 2023

11-25 janv, 8-22 fév, 7-21 mars, 4-18 avril, 16-30 mai, 13-27 juin 2024



**Association inKarne**

[inkarne.wixsite.com/inkarne](https://inkarne.wixsite.com/inkarne)

[matiere.inkarne@gmail.com](mailto: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 *Pédagogie Perceptive\** 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](http://inkarne.wixsite.com/inkarne)

[matiere.inkarne@gmail.com](mailto:matiere.inkarne@gmail.com) - 06 63 87 22 31

*Coordinatrice D.U. en Pédagogie Perceptive spécialisation*

*Expressivité (Mouvement, Art et Expressivité - [expressivitedusensible.com](http://expressivitedusensible.com))*

*Chercheur au CERAP (Centre d'Etude et de Recherche Appliquée en*

*Psychopédagogie Perceptive - [cerap.org](http://cerap.org))*

**Lieu :** Vichy ou Saint-Germain-des-Fossés

**Tarifs :** Première séance découverte (28/09) : 5 €

• Cartes + 10€ d'adhésion annuelle :

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

• ou 20 €/séance

**Dates :** 28 sept, 12-26 oct, 16-30 nov, 14 déc 2023

11-25 janv, 8-22 fév, 7-21 mars, 4-18 avril, 16-30 mai, 13-27 juin 2024