

MEDITATION PLEINE PRÉSENCE

« En ligne »

Les lundis 10h-11h

KARINE GRENIER

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

Gérer sa stabilité émotionnelle
Centrer son attention
Se connecter à son essentiel



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 *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
matiere.inkarne@gmail.com - 06 63 87 22 31

Coordinatrice D.U. en Pédagogie Perceptive spécialisation
Expressivité (*Mouvement, Art et Expressivité* - expressivitedusensible.com)

Danseuse-pédagogue (Cie Tangible - tangible-et-cie.org)

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

Tarifs :

- 15 €/séance ou Zbbnn-
- Prix d'une carte annuelle aux choix + 10 € d'adhésion annuelle :
carte de 15 séances : 150€ / carte de 6 séances : 75€
- 1ère séance gratuite puis 10 €/séance pour les personnes qui
viennent en séance individuelle