

**LIEU DE LA  
FORMATION :**

A l'extérieur MONTAUBAN  
-, Montauban

*des formations proches de vous !*

**GYMNASTIQUE SENSORIELLE – MÉTHODE DANIS BOIS**

## CONTENU DE LA FORMATION :

### MODULE 1

#### ANIMATEUR EN GYMNASTIQUE SENSORIELLE–MÉTHODE DANIS BOIS

Training des Fascias : Éveil de la conscience corporelle dans l'action et Accordage corps-psychisme

#### FORMATION DÉCOUVRIR SA PART ACTIVE POUR

- Améliorer sa santé physique et mentale et celle des autres
- Donner forme aux envies
- Être conscient dans ses relations

#### DESCRIPTIF

Qu'est-ce que la Gymnastique sensorielle® (ou GS) ?

La Gymnastique Sensorielle® est un des outils de la Pleine Présence élaborés par le Pr Danis Bois dans l'objectif de permettre à la personne qui la pratique d'enrichir la conscience de son corps et la mise en action de soi dans sa vie.

La Gymnastique Sensorielle restaure le plaisir d'être en mouvement, la joie de sentir l'intelligence de son corps et la jubilation d'y être relié.

Elle s'exerce à travers des enchaînements de mouvements simples, effectués dans une lenteur toute particulière qui, accordée à celle du Mouvement Interne (force dynamique du vivant), procure une sensation de justesse et de fluidité. Elle instaure un état de relâchement et de détente qui transforme la relation à son corps, permet de devenir plus présent à soi et d'éprouver un profond sentiment d'unité et de solidité (physique et psychique). On se redécouvre dans de nouveaux possibles d'action, de relation et d'expression.

La Gymnastique sensorielle est aussi nommée « training des fascias » (Courraud, Bertrand, 2024) car elle permet de s'adresser à cette formidable architecture adaptative qu'est le système fascial et qui contribue au maintien de notre santé.

Elle permet de ressentir le mouvement interne des fascias et de l'exprimer dans la gestuelle sensorielle. La GS se pratique en séance individuelle ou en cours collectifs.

Devenir animateur en Gymnastique sensorielle® (Cycle de base-Niveau 1)

Par des exercices simples et accessibles à tous issus de la pédagogie du Step by step® (MDB), nous proposons de vous apprendre à mieux percevoir puis à enseigner cette gestuelle sensible et ses liens avec les manières d'être des personnes qui la pratiquent (psychologie du vivant).

Vous apprendrez à guider des protocoles de mouvement, en vous appuyant sur des exercices pratiques structurés mais adaptables, ouverts aux besoins du public concerné et au moment. Vous pourrez ainsi faire évoluer votre animation, d'un mouvement codifié à une gestuelle plus libre, imprévue ou expressive.

Vous découvrirez des grilles de lecture précises pour proposer une gymnastique des fascias répondant aux besoins de vos élèves/clients/patients.

#### OBJECTIFS

- Éprouver et comprendre les bénéfices attendus des différents protocoles pratiques (codifiés, expressifs, libres) en position assise ou debout
- Savoir pratiquer la Gymnastique Sensorielle et animer un cours en individuel ou avec un groupe
- Être capable de proposer des exercices de GS éducatifs pour enrichir la perception, la compréhension et la mise en action de soi de vos élèves/clients/patients (et de vous-même)
- Savoir organiser et accompagner un projet de GS sur plusieurs séances et adapté à votre public

#### PUBLIC ET PRÉREQUIS

##### Pour qui :

- Toute personne qui souhaite développer un apprentissage de la GS pour soi-même (auto-entraînement, auto-soin, processus de changement)
- Professionnels du corps, du bien-être, de l'accompagnement, la psychologie, la santé, l'encadrement, la pédagogie, l'éducation
- Praticiens MDB souhaitant mieux maîtriser les bases, l'animation et les protocoles actualisés de la Gymnastique sensorielle-MDB

##### Prérequis :

Expérience de la Gymnastique sensorielle, en cours ou en individuel  
Entretien avec le responsable pédagogique en complément du dossier



Université Populaire de Montauban - Formations culturelles & professionnelles  
1bis place du 22 septembre - Quartier Sapiac 82000 MONTAUBAN - +33 0563033498 -  
universite-populaire82@orange.fr