

## LA GYM SENSORIELLE

Professeur Danis Bois, kinésithérapeute et ostéopathe a fondé la fasciathérapie dans les années 1980 ; il s'agit d'une thérapie qui agit sur les fascias pour soulager des douleurs et/ou des troubles fonctionnels : Le touché est doux, lent et vise à : redynamiser les forces d'autorégulation du corps - redonner du mouvement aux zones immobiles - favoriser le relâchement des tensions du fascia en ramenant de la souplesse, de l'élasticité et également à enrichir ses capacités perceptives, ses sensations tout en favorisant le développement de ses ressources internes.

**La gym sensorielle** fait partie des différents outils de la fasciathérapie. En effet, la pratique est basée sur des mouvements qui développent la sensorialité et dont l'objectif est d'entretenir et d'optimiser notre santé. Initialement, la méthode a été élaborée pour donner la possibilité au thérapeute, lors des séances de thérapie manuelle, de se « préserver tout en gardant sa qualité de présence ». Par la suite, la simplicité et l'adaptabilité des mouvements se sont révélés intéressants à transmettre aux personnes qui souhaitaient évoluer dans leur propre traitement et/ou un moment pour soi.

Gedane vous propose une méthode éducative DIFFERENTE qui est à la fois curative et favorise la conscience et la qualité de la gestuelle. Elle repose sur le respect de l'équilibre et de la physiologie articulaire et fasciale tout en permettant aux pratiquants de ressentir de manière subtile et de goûter la saveur du mouvement depuis son intériorité.

### Exemple

Prenons un mouvement en position assise : « Tout le tronc va vers l'avant » : déjà rien que dans l'intention d'aller vers l'avant, quelque chose se passe, ensuite, on sera attentif aux rythmes différents ... et enfin on explore les sensations les yeux fermés et grâce à la lenteur... Le fait de prendre le temps de faire ces mouvements nous donne la possibilité de soulager les douleurs et/ou de prendre un temps pour soi et se ressourcer.

### Objectif du cours

- Modifier les habitus gestuels, soulager la douleur, diminuer la raideur
- Enrichissement du rapport au corps et une présence à soi : schéma, image et perception du corps
- Redonner de l'énergie. La mobilisation des fascias au rythme du mouvement favorise les échanges d'autorégulation

## **A la fin du cours, vous aurez :**

- Acquis le mouvement de base (mouvements linéaires, sensoriels qui sollicite directement les fascias) dans les 6 orientations : haut-bas, avant-arrière et gauche-droite en position assise de manière à pouvoir les transmettre ou les faire soi-même à la maison.
- Exploré 3 mouvements du « 1<sup>er</sup> Mouvement codifié » dans la fluidité, la lenteur et goûté les sensations, l'évolutivité et la présence à soi.

## **Prérequis**

Pas de prérequis, si ce n'est : avoir envie de découvrir une manière différente de bouger visant à développer des nouvelles capacités sensorielles.

## **Durée**

2 jours

## **Programme**

Introduction et définition de la fasciathérapie selon la méthode de Danis Bois

Pourquoi la gym sensorielle ? quelle est sa différence ?

Les mouvements de base (linéarité et circularité) – exemples d'utilités (douleurs – stress...)

Enchaînement de 3 mouvements du 1<sup>er</sup> degré du codifié – La respiration – l'envol – la fleur

## **Méthodes pédagogiques**

Apports théoriques et pratiques

## **Moyens pédagogiques**

Support de cours

**Lieu** : Ecole Gedane Sàrl, Côtes-de-Montbenon 30, 1003 Lausanne.

## **Dates**

**Voir sur le site**

**Horaire** : 9h00 à 18h00

## **Prix**

**Voir sur le site**

## **Équipements nécessaires à la pratique**

Habits confortables, des chaussettes (antiglisse) et un plaid

## **Formulaire d'inscription**

Se trouve sur le site internet

## **Formatrice :**

Sylvie Wuillemin Bonjour

Présentation :

Secrétaire médicale de formation j'ai exercé ce métier pendant 17 ans (*laboratoire, clinique privée et différents cabinets médicaux*), jusqu'au jour où j'ai eu besoin de m'orienter dans la prévention santé. J'ai alors suivi la formation de Wellness trainer, qui aborde le mouvement (*gym fitness – gym du dos – walking, nordic-walking et aquagym*), l'alimentation, et la relaxation (*relaxation progressive, sophrologie, massage, stretching*). Comme je rêvais de devenir « prof de gym », je me suis donc spécialisée dans « le mouvement » et donné des cours auprès de société de gym, dans des entreprises. Par la suite, j'ai ouvert mon studio de gym « WillWell espace gym à Genève dont le concept était « Le mouvement en harmonie avec soi, c'est la vie » où j'ai pu développer, renforcer, partager et transmettre ma passion du mouvement pendant 6 ans dans une ambiance chaleureuse et intimiste.

Depuis 2022, j'exerce la fasciathérapie. En effet, toujours curieuse et souhaitant me tenir au courant de l'avancée des pratiques et des savoirs sur le mouvement, je me suis intéressée au fascia : ce tissu sensible, si longtemps, mis de côté, qui protège, communique entre les différents systèmes est aujourd'hui reconnu comme un organe. Sans lui, nous ne pourrions effectuer un mouvement, les organes ne pourraient communiquer entre eux, nous n'aurions pas la forme, l'enveloppe du corps qui nous avons...

Pourquoi ai-je choisi la fasciathérapie ? c'est une méthode qui correspond à plusieurs de mes valeurs du mouvement et du bien-être: Tout d'abord: le fait d'aborder le mouvement sans effort et dans la lenteur, ce qui favorise la découverte de ses sensations depuis son intériorité ; et ensuite : en thérapie manuel, le touché doux, respectueux et réconfortant aide la détente, soulage la douleur, apporte du bien-être et contribue à se retrouver en harmonie avec soi.