

## *De la gymnastique douce à l'éducation somatique - Niveau 1*

CODE 017-104

Développer l'attention portée au vécu corporel et connaître ses différentes utilisations dans les pratiques d'animation, d'accompagnement, d'éducation et de soin

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Développer l'attention portée au vécu corporel et connaître ses différentes utilisations dans les pratiques d'animation, d'accompagnement, d'éducation et de soin.

### ELEMENTS FORTS

**Evolution des idées et pratiques sur la prise en compte et la valeur de l'expérience corporelle**

**Expérimentation pratique de la globalité psychocorporelle : tonus, mouvement, respiration, symbolisation et communication non verbale**

**Articulation entre les exercices pratiques proposés, les apports théoriques et la pratique de terrain des professionnels**

**Pistes de réflexion ouvertes par l'éducation somatique**

### PERSONNES CONCERNEES

Professionnels de l'animation, de l'éducation et du soin en secteur sanitaire, médico-social et socio-éducatif

### CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION

D'abord connues comme gymnastiques douces, les méthodes de développement de la conscience corporelle par l'éveil de la sensorimotricité, la stimulation de la sensorialité, la détente et le mouvement affirment maintenant leur dimension d'éducation somatique et ouvrent des pistes nouvelles dans les pratiques d'animation, prévention, éducation et soins.



## CONTENU

Connaître l'histoire et l'évolution des idées et des pratiques

- Des pratiques rééducatives à la gymnastique.
- Des gymnastiques douces à l'éducation somatique.
- Le développement du concept de conscience corporelle.

Développer l'attention au corps et aux sensations : la globalité psychocorporelle

- L'expérience corporelle comme source de la conscience de soi, de l'autre, du monde.
- Les différentes formes de la sensibilité et leurs fonctions.
- La sensation comme support de la vitalité.
- La sensation comme repère subjectif interne.
- La sensation comme ressource psychique.
- La sensation au service de la neuroplasticité.

Expérimenter les effets de la stimulation proprioceptive et sensorimotrice

- Le tonus musculaire.
- La respiration.
- Le mouvement.

Activer la circulation entre sensation, émotion et pensée

- Pour soutenir la vitalité : bien-être, détente, dynamisme.
- Pour apprendre : sensation, mouvement, cognition.
- Pour changer : intégration, mentalisation, symbolisation.

Comprendre les fondements théoriques

- Proprioception, kinesthésie.
- Schéma corporel, image du corps, image de soi.
- Régulation neuro-végétative et tonico-émotionnelle.
- Psychosomatique de la respiration et du tonus.
- Le corps comme langage : expression somatique, communication non-verbale.

Les pistes ouvertes par le concept d'éducation somatique.

**DUREE** 6,00 jour(s)

Pour les dates et prix des prochaines séances : consulter « Rechercher une formation » sur notre site ou nous contacter.



**INFIPP SCOP S.A. – 26 rue Francis de Pressensé, 69623 VILLEURBENNE Cedex**  
**Tél. 04 72 69 91 70 Email. [infipp@infipp.com](mailto:infipp@infipp.com)**

