



JOURNÉES DECOUVERTE IMP

avec Sophie Binard

Samedi 27 et dimanche 28 Février 2021

à Novalaise (Savoie)

Le Groupe Feldenkrais des Savoie a le plaisir de vous convier à ce stage de découverte de **l'Intégration Motrice Primordiale :**

L'Intégration Motrice Primordiale (IMP) est une approche éducative, ludique, simple, qui permet d'intégrer des réflexes qui sont encore présents afin que ces réflexes n'aient plus d'incidence dans nos vies.

L'IMP est une des approches qui existent pour intégrer les réflexes archaïques et mouvements primordiaux.

Le stage se déroulera dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

Sophie Binard :

« J'ai choisi cette approche car son fondateur Paul Landon, s'est formé durant toute sa vie à de nombreuses méthodes et a choisi de créer une approche qui regroupe toutes les méthodes d'intégration des réflexes archaïques existantes et d'autres encore pour être d'autant plus efficace et rapide. Par ailleurs, l'IMP est beaucoup plus qu'une synthèse de méthodes, elle est avant tout un mode de vie, une philosophie de vie qui nous réapprend que le mouvement est à la base de la vie et qu'il construit nos sphères émotionnelle, motrice et cognitive. »

Les ateliers :

Les ateliers sont des modules complets, clés en main. Ils permettent de développer nos compétences émotionnelles et nos compétences d'apprentissage.

Ils constituent une excellente introduction à l'IMP, mais ils peuvent également se suffire à eux-mêmes. Ils permettent d'acquérir de précieux outils pour favoriser notre équilibre, nos compétences physiques liées à l'apprentissage, l'estime de soi, notre bien-être.

Chacun de ces ateliers se découpe en 3 parties :

- Une partie théorique : ce que sont les réflexes, descriptif et implications de chaque réflexe proposé
- Auto-évaluation : apprendre à observer le taux d'intégration de chaque réflexe sur soi et autrui
- Rééquilibrage : apprentissage d'activités à réaliser quotidiennement afin d'intégrer ces réflexes

Un manuel comprenant la théorie et la pratique (évaluations et remodelages) est fourni lors de l'atelier.

Public :

Les ateliers sont ouverts à tous les adultes. Aucun préalable n'est nécessaire pour s'inscrire.

Les outils enseignés sont utilisables pour soi et pour les autres dans un cadre familial ou professionnel.

Voir aussi www.reflexes.org

DETAILS PRATIQUES

Horaires:

- * Samedi 10H-18H avec 1H30 de pause
- * Dimanche : 9H-17H avec 1H30 de pause

Samedi soir 20H30 : vous êtes convié au spectacle humoristique (entrée à tarif préférentiel 12€) « En Mode Manuel » de Manuel Salmero à Novalaise. (voir sur Youtube <https://www.youtube.com/channel/UC0GvyfgiHbzJ5070rmj1euw>)

Lieu: Novalaise (lac d'Aiguebelette - proche Chambéry – Savoie)

Repas : prévoir vos repas de samedi midi et dimanche midi.

Samedi soir : repas rapide au restaurant pour ceux qui le souhaitent, avant le spectacle.

Prix: 160 € (Arrhes: 50 €) – tarif réduit 140 € pour les inscriptions reçues avant le 6 février 2021

Logement: contacter le Groupe Feldenkrais des Savoie (possibilité d'hébergement chez les praticiens du groupe selon disponibilité)

Matériel particulier à prévoir : tapis ou à défaut grand tissu ; coussin plat

Renseignements /Inscriptions:

Choune OSTORERO 06 74 03 16 28 ou choune.ostorero@epsilonea.fr

Bulletin d'inscription (page suivante) à retourner à :

Choune OSTORERO, 172, chemin du Haut du Lac, 73610 ATTIGNAT ONCIN

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris au stage découverte IMP les 27 et 28 février 2021

Je joins un chèque d'arrhes de **50 Euros à l'ordre du Groupe FELDENKRAIS DES SAVOIE**

NOM Prénom :

Tél :

Adresse postale :

.....

.....

E :mail :.....

Je souhaite être hébergé(e) par les praticiens du Groupe des Savoie (selon disponibilité) :

oui non

Je participe au repas restaurant du samedi soir : **oui non**

Je participe au spectacle du samedi soir : **oui non**

Moyen de transport (en vue covoiturage) :

Observations :

.....

.....