



**26 & 27
SEPT. 2026**



STAGE FASCIAS & SANTÉ

FASCIATHÉRAPIE EN MOUVEMENT
Méthode Danis Bois



PROVENCE 04

06 60 18 98 93

denardimartine-pleinepresence.fr



Stage Fascias & Santé

*Ce stage a un axe
thérapeutique et éducatif*

Apprendre à bouger sans vous faire mal et à vous libérer à partir de vos tissus profonds, les fascias. Et si certaines tensions et raideurs venaient aussi de ce qui entoure et traverse votre corps... au-delà des muscles ? Les fascias (les tissus conjonctifs profonds qui participent au mouvement) jouent un rôle majeur dans la mobilité, le relâchement et le confort au quotidien.

Si vous ressentez des douleurs, des tensions, des raideurs, vous pouvez avoir l'impression de "tenir" votre corps tendu... et même quand vous vous reposez, la raideur revient.

Pourquoi ? Parce que le fascia est un système de soutien et de transmission : il influence la manière dont les mouvements se coordonnent.

Pendant ce stage Fascias & Santé, vous découvrirez une approche accessible, pratique et pédagogique pour comprendre comment ces tissus influencent votre posture, vos sensations et votre façon de bouger.

Vous allez découvrir :



comment repérer ce qui se
“verrouille”



comment relâcher et retrouver
de l'aisance



des outils concrets à refaire chez
vous

Vous apprendrez comment prendre
soin de votre santé par le
mouvement sensoriel de vos
fascias, en préventif et/ou en
curatif.

Au programme

- Comprendre le rôle des fascias
dans l'aisance corporelle (fascias

superficiels), l'équilibre nerveux (fascia dure-mérien), l'équilibre émotionnel (fascia axial profond)

- Pratiquer des exercices guidés pour améliorer votre relâchement, et votre mobilité
- Apprendre des auto-étirements sensoriels pour mieux assouplir et soulager ce qui “se bloque” chez vous
- Réveiller l'intelligence sensorielle de votre corps pour apprendre à bouger sans vous faire mal
- Construire une routine courte à refaire chez vous et adaptable à votre quotidien

Pour qui ?

Ce stage, tout public (dès 14 ans), s'adresse à toute personne qui souhaite :

- Retrouver plus de souplesse, de fluidité et d'aisance dans ses mouvements
- Diminuer ses douleurs, ses tensions et ses sensations de raideur (dos/nuque/épaules/hanches...)
- Apprendre à mieux récupérer après l'effort, si vous êtes sportifs ou travailleur manuel
- Être plus calme, plus apaisée
- Mieux gérer ses émotions par le corps

- Mieux se reposer, mieux dormir
- Mieux habiter et comprendre son corps

Pratiques de Gymnastique Sensorielle des Fascias

Au sol, assis et debout avec douceur, confort & sécurité

Informations pratiques

 **Lieu :** 238 route de Montjalade
04110 Reillanne

 **Dates :** 26 et 27 septembre 2026

 **Horaires :**

Sam de 10h à 13h & 14h30 à 18h30

Dim de 10h à 13h & 14h30 à 17h30

 **Durée :** 2 jours - 13h



Tarifs : 230€ - 1/2 tarif de 14 à 18 ans



Intervenante : Martine De Nardi
Kinésithérapeute, Fasciathérapeute
depuis 40 ans, formée par Danis
Bois, fondateur de la Fasciathérapie,
Formatrice en Fasciathérapie,
Somato-Psychopédagogie et
Gymnastique Sensorielle,
Praticienne-Chercheuse au Cerap
(<https://www.cerap.org>), Master 2
en Psychopédagogie-Perceptive.

Inscription

Les places sont limitées pour
garantir un accompagnement de

qualité.



Réservez ici : [https://](https://denardimartine-pleinepresence.fr/stage/fascias-sante/)

[denardimartine-pleinepresence.fr/
stage/fascias-sante/](https://denardimartine-pleinepresence.fr/stage/fascias-sante/)



Questions : martine@denardi.pro

06 60 18 98 93

Au plaisir de vous accueillir pour apprendre à retrouver plus de souplesse, de fluidité et d'aisance dans vos mouvements, avec une approche respectueuse, simple et concrète.

À lire

- Au cœur des Fascias - Isabelle

Eschaliel - Éditions Trédaniel

- Soigner son corps avec les fascias

- *Une nouvelle pratique de santé et*

- bien-être* - Nadine Quere - Éditions

Dauphin

#fascia

#somatopsychopedagogie

#mouvementsensoriels

#accordagesomatopsychique

#soinducorps

