PROGRAMME

Formation Professionnelle : Gymnastique Sensorielle 1er Niveau et tronc commun AMS 1ère année

Module 1 Stages : En mouvement vers la paix en soi	Mvt Codifié Assis	Mvt Codifié Debout	Méditation Pleine Présence	Anat / Physio	Théorie MDB

1
 	
Les bases du mouvement naturel et du mouvement non intentionnalisé
	• Les starters
	• Les axes
	• Les Mvt Hybrides
	• Le Lvt du Carré
		• ASPG (P1 - P2)
		• Crépuscule (P1)
			Accordage SP :
			1. Fascias superficiels
			2. Fascia Axial Profond
			3. Fascia Dure-mérien
				Les Facias :
				• Fascias superficiels
				• Fascia Axial Profond
				• Fascia Dure-mérien
					• Les axes Somato-Psychiques
					• Le MNI
					• Les 4 niveaux de perception éveillés
					• Les progressions pédagogiques 1er niveau
					  • Conscience Corporelle
					  • Lenteur
					  • Mémorisation

2
 	
Les invariants de la Pédagogie Perceptive
	• Convergences / Divergences
	• Inclinaisons latérales
	• Rotations
		• ASPG (P3 - P4)
		• Envol (P1)
		• Crépuscule (P1 - P2)
			Accordage SP des invariants:
			1. Spaciaux
			2. Temporels
			3. D'Intensité
				La Structure osseuse
				L'Axe Crânio-Sacré
					• Les schèmes de coordinations de Mvt
					• Les progressions pédagogiques 2e niveau
					  • Conscience Corporelle
					  • Lenteur
					  • Mémorisation
					  • Coordination

3
 	
Les progressions pédagogiques et Animation de groupe
	Animations en petits groupes :
	• Le Mvt du Carré + préparation
	• Convergences / Divergences
	• Inclinaisons latérales
	• Rotations
		Animations en petits groupes :
		• ASGP (P5 - P6 - P7)
		• Envol (P1 - P2)
		• Crépuscule (P1 - P2)
			Accordage des Émotions :
			1. Repérer / Accueillir
			2. Gérer / Exprimer
			3. Se Laisser informer / Déployer sa Résilience
				Les Viscères	• Pédagogie d'animation du groupe
					• Les progressions pédagogiques 3e niveau
					  • Conscience Corporelle
					  • Lenteur
					  • Mémorisation
					  • Coordination
					  • Évolutivité

4
 	
L'expressivité sensorielle et Bilan de l'animation de groupe
	• Mvt Codifié de l'Expressivité assis
	
	• Bilan
		• Mvt Codifié de l'Expressivité debout
		• Coeur
		
		• Bilan
			Expressivité :
			1. Sensorielle
			2. Émotions / État d'Âmes
			3. Expressivité du Sensible
			
			• Bilan
				• Bilan	• Les progressions pédagogiques :
					  • Empathie
					  • Axe Imaginaire
					  • Expressivité du Sensible
					
					• Bilan

MVT = Mouvement ; **MNI** = Mouvement Non Intentionnalisé ; **ASGP** = Accordage Somato-Psychique Gestuel