

Yvette FABERT

CONSCIENCE CORPORELLE ET ATTITUDE EMPATHIQUE

L'association L'Aponie37 propose un cours collectif bi-mensuel (2 fois par mois) invitant à vivre la Conscience Corporelle alliée à l'Attitude Empathique.



L'intervenante Yvette Fabert :

Professeur d'Education Physique et Sportive (EPS), elle a intégré la Conscience Corporelle à son enseignement auprès des collégiens, lycéens et enseignants. Elle pratique l'Eutonie depuis 1973, est diplômée de l'association Eutonie en Sud-Ouest, enseigne la Conscience Corporelle et l'Eutonie dans différentes structures socio-éducatives de Tours depuis 35 ans et a encadré les séances hebdomadaires avec l'association Eutonie Val de Loire.

Elle a suivi des stages de formation à différentes approches holistiques de la personne, dont la Communication non violente (CNV). Sa démarche personnelle a toujours été de s'éloigner du domaine du FAIRE pour occuper celui de l'ETRE en relation.

COURS BI-MENSUEL : CONSCIENCE CORPORELLE/ EUTONIE/ EMPATHIE

Cette démarche eutonique de connaissance de soi privilégie l'observation des phénomènes physiologiques et psychiques dans différentes attitudes posturales (allongé, assis, debout, au repos, en mouvement) seul, à deux ou à plusieurs.

Ce Cours de Conscience Corporelle / Eutonie / Empathie, s'adresse aux personnes de tous âges afin de :

- Habiter son corps pour être mieux dans sa peau, développer son éducation sensorielle pour faire confiance à son ressenti.
- Identifier ses tensions musculaires, ses douleurs, les

- apprivoiser pour apprendre à les gérer;
- S'appuyer sur sa charpente osseuse, tonifier ses muscles profonds pour faire évoluer ses habitudes posturales et se mouvoir harmonieusement avec légèreté.
 - Lâcher prise mentalement, maîtriser son sommeil et son stress; écouter le fonctionnement de son organisme vivant; observer ses pensées, ses émotions; respecter et accueillir ses sensations,
 - Etre présent à son corps à chaque instant, quitter le Faire pour l'Etre en relation bienveillante avec soi et à l'autre, développer la notion de présence à soi pour être en relation non-verbale avec autrui.
 - Méditer avec son corps en mouvement et en relation avec l'espace en apprenant à identifier et à écouter, accueillir les besoins d'autrui.

TARIFS : Cours de 2 heures bi-mensuels (2x par mois)

Adhérents à L'Aponie37 (20 €) :

- 1 séance d'essai gratuit
- carte de 5 séances : 60 €
- carte de 10 séances : 110 €
- Forfait annuel – 22 séances : 200 €

Non adhérents à L'Aponie37 :

- 1 séance d'essai : 18 €
- carte de 5 séances : 90 €
- carte de 10 séances : 150 €
- Forfait annuel – 22 séances : 240 €

Adhésion obligatoire à l'association 21€. Faire un chèque à l'ordre des « ateliers du champ girault », l'enseignant transmettra.

HORAIRES

Mardi : 14h-16h.

Pas de cours pendant les vacances scolaires

Calendrier 2021/2022 :

14/09 ; 21/09 ; 12/10 ; 19/10 ; 09/11 ; 16/11 ; 07/12 ; 14/12
; 04/01 ; 11/01 ; 01/02 ;

22/02 ; 01/03 ; 22/03 ; 29/03 ; 05/04 ; 26/04 ; 03/05 ; 10/05
; 31/05 ; 07/06 ; 14/06

Pour toute participation à un cours d'essai, entretien téléphonique préalable avec l'enseignant.

CONTACT

06 88 34 97 32 – yvette.fabert@gmail.com

Association L'Aponie37 – 8 rue de Châtenay – 37100 Tours
Sophie Caratini (Présidente) scaratini@gmail.com