

L objectif de ces ateliers est de retrouver **fluidité** et **bien être** du **corps** et de la **tête**. Imperceptiblement, la vie trépidante, la volonté de s en sortir, les soucis de toutes sortes, l absence d exercice, font que nous avons oublié notre corps. **Nous avons oublié combien il est précieux, combien il nous informe sur nos émotions et nos comportements à condition que nous sachions décoder ce qu il nous dit.**

Nous vous proposons une approche progressive de libération et d'éveil corporel pour une évolution de la conscience. Elle touche la globalité de l'être, les mouvements libérant graduellement le corps des stress qui l'habitent sous forme de tensions et de limitations. Cette rencontre intime avec nous-même conduit à retrouver une sensation de souplesse, de stabilité et de solidité. Elle fortifie le schéma corporel nous permettant de retrouver équilibre, aisance et confiance en soi.

Pour vous inscrire appelez Pascale RAFFESTIN au 06 17 92 50 24

[Un atelier de 2 jours : Initiation APF](#)

Cet atelier de deux jours (de 8h30 à 19h le samedi et le dimanche) est une approche globale du concept Pleine Forme®. Il est pratique et théorique, il précise la finalité des différents groupes d'exercices et leur pratique. Il permet aussi de comprendre et d'expérimenter la puissance du jeu Rallye Pleine Forme®. Il se déroule à l'hôtel Ibis Porte de Clichy 163 av de Clichy 75017 Paris.

Pour vous inscrire appelez Pascale RAFFESTIN au 06 17 92 50 24

Tarif 300→

Dates : vous obtiendrez les dates en téléphonant

[Que me dit mon corps](#)

Cet atelier d'une journée (9h à 18h) permet une première approche du concept Pleine Forme et de décoder le langage du corps de façon ludique et simple.

Pour vous inscrire appelez Pascale RAFFESTIN au 06 17 92 50 24 ou Marie NOGUEIRA au 06 21 21 50 32

Tarif 150→

Dates : Pascal et Marie vous fourniront les dates

Les blessures de l'enfance

Cet atelier d'une demi journée (de 14 à 18h30) nous fait revisiter des mouvements susceptibles d'avoir été entravés dans l'enfance par des stress passés souvent inaperçus. Cet atelier convient aux enfants et aux adultes qui ont eux aussi gardé dans la mémoire de leur corps ces blocages. Il se déroule au café des antipodes c.cial des grandes terres 78160 Marly le roi.

Pour vous inscrire appelez Pascale RAFFESTIN au 06 17 92 50 24

Tarif 80→

Dates : Pascal et Marie vous fourniront les dates

Club Pleine Forme

cet atelier de 2 heures (10h/12h ou 14h30/16h30) permet d'expérimenter le Rallye pleine Forme et de motiver parents et enfants à l'utiliser souvent car tout le monde s'amuse.

Pour vous inscrire appelez Pascale RAFFESTIN au 06 17 92 50 24 ou Marie NOGUEIRA au 06 21 21 50 32 Tarif 10→ / personne

Dates : Pascal et Marie vous fourniront les dates

La danse des muscles

Travail basé sur la correspondance entre les méridiens, les muscles et l'état émotionnel permettant d'affiner encore la compréhension de ce que le corps veut nous dire.

Le langage de ma posture

Prise de conscience des liens étroits existant entre notre posture et nos habitudes comportementales.

Initiation pleine Forme 1

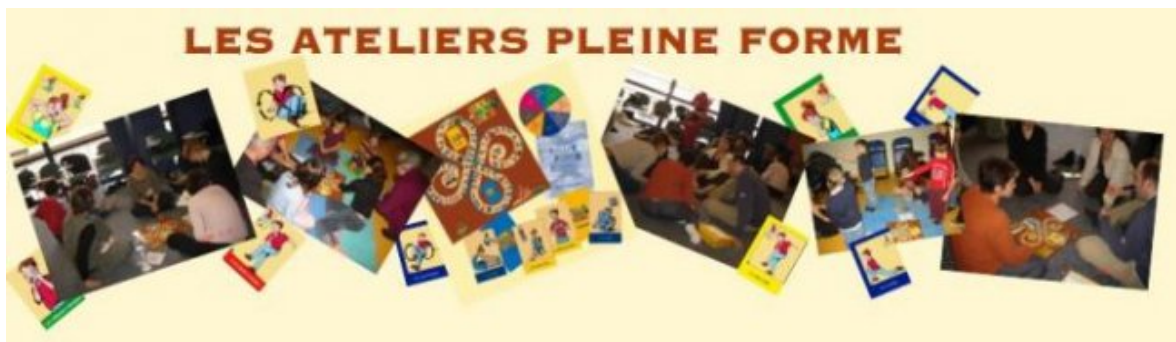
Il permet de s'approprier les exercices Pleine Forme® et le jeu Rallye Pleine Forme® en sentant leurs effets sur le corps.

Initiation pleine Forme 2

Suite du premier, il permet de se familiariser avec les mécanismes pédagogiques et de s'approprier le jeu Rallye Pleine-Forme®.

Comment s'organise mon cerveau 1

Prise de conscience de nos stress dominants. Rôle des yeux. Réharmonisation du regard.



ATELIERS CONFÉRENCES

L'objectif de ces rencontres est de faire connaissance avec les formateurs de l'école, les principes et les méthodes de notre enseignement. De pratiquer et de ressentir par l'expérimentation les bases de notre travail dont le **test musculaire de précision**

Les prochaines rencontres se feront dans le 14e

- Le 13 Septembre 2018 à 20h "Corps Mémoire, une école du mieux-être" - Le 18 octobre 2018
"Atteindre ses objectifs avec le Jeu Rallye Pleine Forme" - Janvier 2019 "TFH : le bien-être en famille"
Entrée libre, mais réservation indispensable en téléphonant au 06 15 06 73 68

c'est l'occasion d'un **Premier contact avec l'école, les programmes et les formateurs ainsi que les différents thèmes de l'enseignement**

- **Libérons-nous de nos stress profonds**
- **Atteindre ses objectifs par le jeu et le mouvement**
- **Stress, adaptation au changement et organisation cérébrale .**
- **Qui sommes-nous ?**
- **Les émotions, freins à l'apprentissage**
- **Le stress et la posture**