

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 TISSIER au 06 17 92 50 24 ou Marie NOGUEIRA au 06 21 21 50 32**

### [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 TISSIER au 06 17 92 50 24 ou Marie NOGUEIRA au 06 21 21 50 32**

Tarif 280→

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. Il se déroule au café des antipodes c.ial des grandes terres 78160 Marly le roi.

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

Tarif 120→

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 TISSIER 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. Il se déroule au café des antipodes c.cial des grandes terres 78160 Marly le roi. **Pour vous inscrire appelez Pascale TISSIER au 06 17 92 50 24 ou Marie NOGUEIRA au 06 21 21 50 32** Tarif 8→ / 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

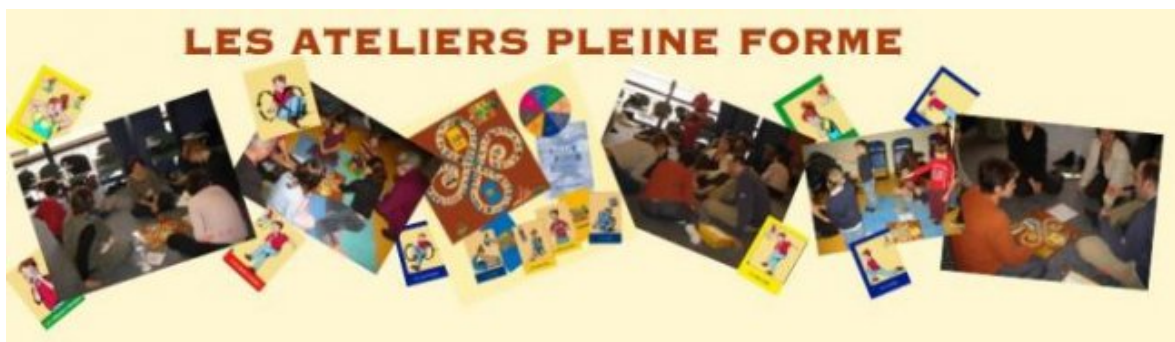
Suite du premier, il permet de se familiariser avec les mécanismes pédagogiques et de s'approprier le jeu Rallye Pleine-Forme®.

### Comment s'organise mon cerveau 1

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

**Les ateliers sont animés par l'association "Atout Corps" 5 rue de fontenelle 78160 Marly le roi Tel : 06 17 92 50 24**

- Un atelier d'une journée : "La danse des muscles" le 14 juin 2008
- Un atelier d'une journée : "Que me dit ma posture" le 27 septembre 2008



## Les conférences

Pour faire connaissance, nous vous proposons des conférences concernant notre école, notre façon d'utiliser les techniques et les domaines que les formations et les ateliers vous permettront d'améliorer.

**Aucune conférence pour le moment.**

- **Libérons-nous de nos stress profonds**  
Françoise Tainon présente son dernier livre.
- **Atteindre ses objectifs par le jeu et le mouvement**

Il faudra rédiger un descriptif pour cet enregistrement

- **Stress, adaptation au changement et organisation cérébrale**  
Comment le stress perturbe notre organisation cérébrale et notre capacité d'adaptation à la vie en modifiant nos réactions.
- **Qui sommes-nous ?**  
C'est un premier contact avec notre concept et les formations.
- **Les émotions, freins à l'apprentissage**  
Comment les émotions nous bloquent dans des comportements répétitifs.
- **Le stress et la posture**  
Comment le stress s'inscrit dans notre posture et comment y remédier.