



Un cycle de 3 stages pour aborder
Les Fondamentaux de
l'Art Martial Sensoriel®

Vous sentez le besoin de **prendre du recul** face au quotidien,
De prendre **votre place dans le monde**, en affirmant qui vous êtes.
Vous voulez retrouver du **goût** et du **sens** à votre **travail**,
Gouter à une **paix intérieure ancrée dans la réalité** de votre vie....
Avec l'Art Martial Sensoriel®, réappropriiez-vous votre vie !

L'Art Martial Sensoriel® (AMS) est un **art martial sensible et constructif** au service du vivant, revendiquant une éducation à la paix.

C'est un **art relationnel pacifique** et une **activité physique non compétitive**.
L'adversaire est ici un partenaire.

Il s'inscrit dans une **approche systémique des relations** (couple, famille, sociales ou professionnelles).

L'AMS propose une pédagogie d'accordage **corps, émotions, pensées** qui favorise un passage à l'action cohérent et serein

Les 6 objectifs de l'AMS :

- Apprendre à bouger sans se faire mal
- Apprendre à gérer le stress, la fatigue, les émotions
- Développer une relation sans prédominance, sans rapport de force ni de pouvoir
- Apprendre à communiquer sans violence, physiquement et verbalement avec soi, les autres et son environnement
- Gérer les conflits (internes et externes) et les transformer en source de croissance et d'apprentissage
- Déployer sa capacité d'adaptation et de résilience en développant sa capacité de rebond physique et psychique, avec une psychologie de guerrier de vie.

L'Art Martial Sensoriel® est accessible à tous. Il n'est pas nécessaire d'avoir pratiqué un art martial.

Stage 2

Structure et Stabilité fluide 21 et 22 mai 2022



Pour ce second stage, nous expérimenterons comment la structure du mouvement permet de trouver une stabilité et une fluidité. C'est-à-dire comment se sentir solide dans ses appuis tout en déployant une aisance de mouvement.

Nous vous accompagnerons à intégrer votre éveil sensoriel dans des mouvements plus ancrés, libres et variés, stables et fluides en même temps.



Au programme :

- Une pratique perceptive toujours aussi rigoureuse ET joyeuse, avec des exercices spécifiques individuels, à deux ou en groupe qui se pratiquent assis ou debout
- Pratique martiale accessible à tous (Kata sensoriel au sol, approfondissement du kokyū sensoriel, travail au bokken ou au jo.....) et méditation pleine présence

Vos Contacts

Ce cycle de stage est animé par 4 praticiens certifiés

Pierre Fourasté pierre.fouraste@orange.fr

Pédagogue certifiée en Pédagogie Perceptive Spécificité Art Martial Sensoriel®
Accompagnateur en montagne.

Yolaine Delalande volainedel@orange.fr

Pédagogue certifiée en Pédagogie Perceptive Spécificité Art Martial Sensoriel®
Professeur des écoles.

Frédéric Terrien fredericterrien31@gmail.com

Pédagogue certifié en Pédagogie Perceptive Spécificité Art Martial Sensoriel®
Chef de chœur.

Anne Lafargue annelafargue@sfr.fr

Pédagogue certifié en Pédagogie Perceptive Spécificité Art Martial Sensoriel®
Musicienne intervenante

Informations pratiques

Lieu : Dojo d'Argelès Gazost (65) impasse de la Montjoye

Horaires : Jour 1 : 10h00 - 13h et 14h30 - 17h30
Jour 2 : 9h30 - 12h30 et 14h - 17h

Tarifs : le cycle de 3 stages 380 € (comprenant l'adhésion à l'AMSAI offerte)
ou pour un choix de stage à l'unité : 140 € par stage + 10 € d'adhésion annuelle à l'AMSAI.

Tarif chômeurs, couple, moins de 25 ans, moins de 18 ans, nous contacter.

L'Art Martial Sensoriel a été fondé par Martine De Nardi (kinésithérapeute, titulaire d'un Master2 en psycho-pédagogie perceptive, ceinture noire d'Aïkido, ex-enseignante de yoga). Elle est responsable pédagogique de l'AMS et de la Formation Professionnelle en AMS. <https://www.artmartialsensoriel.org>

Pour **en savoir plus** sur l'Art Martial Sensoriel, visitez le site de l'AMSAI (Association Art Martial Sensoriel Internationale) <https://assoamsai.org>

L'Art Martial Sensoriel est une spécificité de la Pédagogie Perceptive, créée par Danis Bois <https://fepapp.fr/pedagogie-perceptive/presentation/>

Ce cycle de 3 stages est intégré à la préparation à la formation Professionnelle en Pédagogie Perceptive Spécificité Art Martial Sensoriel, proposée par Martine De Nardi.