



LES BIENFAITS

Art Martial Sensoriel® en Pleine Présence®

- La remise en mouvement de vos fascias dans une lenteur et une écoute sensibles s'effectue dans un état méditatif alliant autant douceur que martialité
- La gymnastique sensorielle vous fait gagner en souplesse et en élasticité
- Vous retrouvez votre tonicité et votre mobilité dans une joie profonde
- La modulation des mouvements alliant lenteur et rythmicité permet une reconnexion profonde à votre corps
- Vous apaisez vos tensions, votre mental et diluez votre fatigue

Offrez-vous
des dimanches ressourçants
et dynamisants
Rentrez chez vous détendu

L'AMS pratiqué régulièrement, c'est la certitude de :

- Grandir en puissance sans lutte de pouvoir
- Gagner en sérénité et en résilience
- Augmenter confiance en soi et estime de soi
- Écouter ses émotions sans se laisser déborder
- Mieux communiquer avec soi et les autres



ATELIERS DU DIMANCHE TARIFS, DATES ET LIEU

Un dimanche sur 2 de 14h30 à 17h30

Dojo du complexe sportif
de Kergouguec, route de Ty Len.
56400 Plougoumelen

11 octobre 2026	28 février 2027
25 octobre 2026	14 mars 2027
15 novembre 2026	28 mars 2027
28 novembre 2026	18 avril 2027
20 décembre 2026	2 mai 2027
3 janvier 2027	23 mai 2027
17 janvier 2027	6 juin 2027
31 janvier 2027	20 juin 2027
14 février 2027	4 juillet 2027

Tarifs 2026-2027

Atelier : 25 € - Première séance offerte

Abonnement 6 ateliers : 120 €

Cotisation annuelle Smiling-Transitions 10€

Stages sur 2 jours, séance de coaching
individuel ou de thérapie manuelle :
me contacter.



VOTRE COACH



Jean-Raoul Sintès

Coach professionnel, Pédagogue en
Pleine Présence® - Art Martial Sensoriel®
Membre de la Fépapp et de l'EMCC



Au sein de Smiling-Transitions, je
vous accompagne en conjugant
vos enjeux pro et perso avec les lois
du vivant et les défis du monde
actuel. Votre corps est votre
meilleur messenger.



Tél. +33 6 09 83 58 64
jr.sintes@gmail.com
Smiling-Transitions



PRÉSENCE À SOI, PRÉSENCE AU MONDE

La présence à soi

La Méditation Pleine Présence®, développée par le Pr Danis Bois, Docteur en sciences sociales, propose d'habiter sa présence au monde avec une conscience perceptive affinée. Elle offre un espace pour s'écouter et s'accueillir avec bienveillance.



Ancrage et détermination avec l'Art Martial Sensoriel® dans une douceur incarnée

L'Art Martial Sensoriel®, pratique spécifique de la La Méditation Pleine Présence®, méthode Danis Bois, est développé par Martine de Nardi, fasciathérapeute et formatrice.

Cette approche globale du mouvement allie gestuelle, martialité, méditation, toucher manuel, expressivité en mouvement, expression verbale et écrite. Elle favorise l'harmonie corporelle, psychique et émotionnelle.

[association internationale d'Art Martial Sensoriel](#)



PRATIQUE AU DOJO OU EN EXTERIEUR



INVITATION

Venez expérimenter nos ateliers d'A.M.S. au Dojo de Plougoumelen!

première séance offerte

Bouger avec plaisir et fluidité
Vous amuser seul-e ou à plusieurs
Mieux habiter votre corps,
Accueillir vos perceptions
Moins de stress, plus d'attention
Mieux vivre votre quotidien



Plus d'information ?
Contactez-moi !
Jean-Raoul Sintès

Tél. +33 6 09 83 58 64

[Association Smiling Transitions](#)



Mettre votre vie en mouvement.
Développer une présence vivante.