

**LA PERSONNE OSCILLE TOUJOURS  
ENTRE DEUX PÔLES**

**SURVIE** | **GROISSANCE**

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| Effort          | Fluidité         |
| Fuite           | Créer du lien    |
| Lutte           | Occuper sa place |
| Tâche difficile | Plaisir à faire  |
| Découragement   | Créativité       |
| Précipitation   | Concentration    |

**DU MOUVEMENT À L'ÉVEIL DE SOI...**

À RENNES ET AILLEURS.

Auteur, **Marie Foulatier** est formée à la gestion du stress par le mouvement et spécialisée dans la relation au développement moteur du nourrisson. Elle accompagne la personne de la naissance à l'âge adulte. Sa pratique est orientée vers les besoins spécifiques des troubles du développement. Ses outils sont ceux du Brain Gym® et du Body-Mind Centering®.

**Séance individuelle**

Un intervalle de 3 semaines est conseillé entre deux séances.  
Un seul rendez-vous suffit souvent à améliorer la situation.

**Atelier de groupe**

**Formation professionnelle**

*Nous devons acquérir du respect pour ce qui, en nous, nous apparaît comme des faiblesses. Car sans elles, nous n'aurions nulle part par où commencer.*

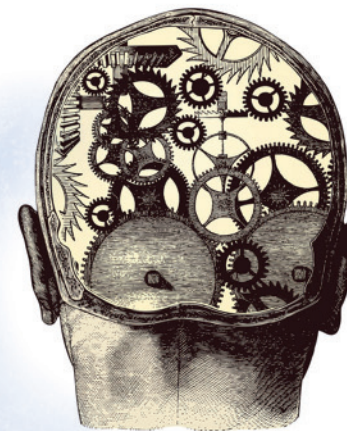
*Bonnie Bainbridge Cohen,  
fondatrice du BMC®*



[www.eveilsomatique.fr](http://www.eveilsomatique.fr) / 06 09 68 92 61

**Éveil Somatique**

**GESTION DU STRESS  
ADULTE ET ENFANT**



**Il était une fois, un homme pressé...**

Un état de stress, même léger, influence le comportement vers le repli ou l'agressivité. Pour être bien dans sa peau, le confort et l'aisance sont aussi importants que fragiles.

## Atteindre nos objectifs

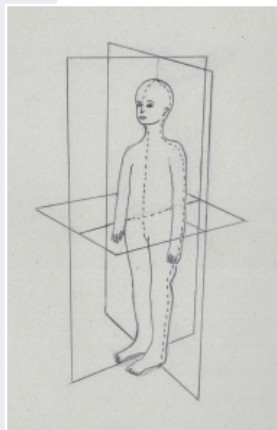
### Découvrir notre fonctionnement

Le travail porte sur le schéma corporel, l'équilibrage des mouvements réflexes, l'éveil des perceptions sensorielles et leur coordination.

#### Les trois dimensions de l'espace

Haut-bas, avant-arrière, gauche-droite : des mots simples pour une organisation complexe.

L'effort ou la peur verrouillent nos capacités. Activant de nouvelles voies neuronales, le mouvement décroïssonne les habitudes et la personne apprend à passer de l'effort à la facilité.



#### Exemples d'objectif :

Je soulage mes épaules.  
J'organise mon temps de travail.  
Je comprends ce que je lis.

**Sans limite d'âge ni de condition de vie.**

## Gestion du stress et connaissance de soi

C'est par le mouvement que nos intelligences relationnelles, émotionnelles et cognitives se restreignent ou s'épanouissent. Grâce aux changements qui s'établissent sur le long terme, sportif, musicien, Monsieur et Madame tout-le-monde, retrouvent naturellement détente et efficacité.

### Entorse, foulure, douleur chronique

La blessure parvient souvent à cause d'une compensation dans l'usage du corps. Après le soin, il peut être enrichissant d'éveiller l'équilibre entre les différents systèmes du corps par un accompagnement en BMC®.

### Développement avec autismes

Exister, c'est avoir lieu. L'appropriation vis à vis de soi et vis à vis des autres s'élabore pas à pas. Un regard et une pratique qui se conjugue volontier avec d'autres accompagnements spécialisés .

### Domages cérébraux

Cette pratique prévient la dégénérescence et soutient la rééducation des compétences sensorielles et motrices.

### TED

Les troubles envahissants du développement se fondent souvent sur un manque d'intégration des réflexes archaïques. Cette approche offre une issue vers le repos et évite souvent d'avoir recours à la médication.

## Origines

Le **Body-Mind Centering**® propose une étude du corps vécu. Avec le support de l'anatomie et de la physiologie, il permet de découvrir le squelette, les organes, les muscles, les étapes fondamentales du développement du nourrisson, nos habitudes et l'ouverture progressive de notre potentiel. Un espace d'observation et de sensations subtiles où l'on se rencontre soi-même. Ce n'est pas de la danse, mais ça peut le devenir...

Le **Brain Gym**® est une méthode de gestion du stress par le mouvement directement inspirée par le Qi cong, l'optométrie comportementale, le travail d'intégration des réflexes du nourrisson et les principes énergétiques de la médecine chinoise. Pour ceux qui aiment avoir une part active dans leur évolution.

Ces approches font partie du champ de l'éducation somatique. Elles répondent à la prévention des risques des troubles articulaires, physiologiques et psychologiques liés au stress postural et émotionnel. Complémentaires aux professions du soin que sont la kinésithérapie, l'ergothérapie, la psychomotricité, la psychologie et l'orthophonie, elles sont sans jugement et à l'écoute du rythme de chacun.