

# L'ATELIER DU CORPS

Association Loi 1901

SIRET 48213066300016

CODE APE 804 D CODE NAF 8559B

[www.latelierducorps.artduchi.com](http://www.latelierducorps.artduchi.com)

**33 (0)6 85 38 48 10**

Détente. concentration. calme  
équilibre. ancrage. respiration  
force. souplesse. énergie

## L'Art du Chi

**Exercices corporels,  
respiratoires et énergétiques.**

Disciplines issues des traditions du **Qi Gong** : (5<sup>ème</sup> branche de la Médecine traditionnelle chinoise), du **Tai Ji Quan** (art interne), du **Kiriki - Do** (art externe ; sorte de *Kung-Fu*) et du **Son Tridimensionnel** (pratiques d'émissions vocales à partir du Tantien).



Pratiques libres de toute intention d'ordre culturel, philosophique ou religieux. Sans but médical, ni sportif, ni martial. Non performant et **non compétitif**.

**Enseignants du monde entier**

[www.artduchi.com](http://www.artduchi.com)

## L'Art du Chi, Pour qui, pourquoi ?

**P**our les personnes en bonne santé et désirant le rester.

**P**our les personnes désirant augmenter leur potentiel vital, leur bien-être et la confiance en soi.

**P**our les personnes qui ne veulent plus se soumettre au stress et qui sont désireuses d'apprendre à le gérer plus positivement.



**P**our les artistes souhaitant enrichir leur présence, leur œuvre, leur impact et leur aisance.

**P**our les thérapeutes soucieux de préserver leur propre santé en apprenant à se régénérer et à se protéger contre les déperditions de Chi.

**P**our les chercheurs du monde intérieur, débutants ou engagés.

**P**our ceux et celles qui tout simplement, veulent, se faire du bien.

## Cours en extérieur, au parc :



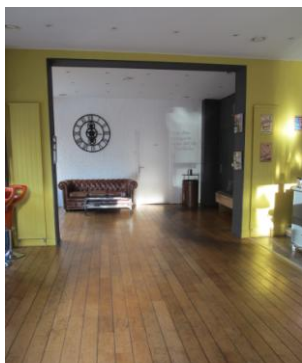
*Apprendre à pratiquer L'Art du Chi au parc, ou dans la nature, revient à venir prendre 8 jours de vacances en une heure !*

## Cours en intérieur, en salle :

Dans un cadre privilégié, afin de préparer le corps à la pratique des postures **chaque première partie de la séance commence par un travail au sol**, en lui donnant le temps et l'attention nécessaire.

Avec le travail **appelé pratiques de Chi** : relaxation, automassages, centrage, renforcement assouplissements, retour à soi et respiration.

Éveil à la **perception du Chi** et à la **construction du Tientien**, centre de gravité et source énergétique du corps.



**La seconde partie** de la séance continue de mettre en place les multiples bases fondamentales et naturelles du corps humain.

**Qi-Gong** : Les 11 Exercices Chinois de Santé et les 8 brocards.

**Tai-Ji-Quan** : Forme des 24, forme et des 108 postures *1<sup>ère</sup> section*.

**Kiriki - Do** *1<sup>ère</sup> section* – sorte de Kung Fu École de la Voie Intérieure.

## **À L'ATELIER DU CORPS,**

**Nous apprenons comment :**



### **Libérer sa respiration.**

Engager toutes les possibilités de l'appareil respiratoire, en douceur, sans jamais forcer.

### **Libérer et assouplir ses articulations.**

Par des techniques spécifiques, nous apprenons à relaxer n'importe quel groupe musculaire ou tout endroit du corps, pour atteindre progressivement des états de conscience et de bien-être d'où l'on revient profondément régénéré.

**Détendre son corps, relaxer son esprit.**

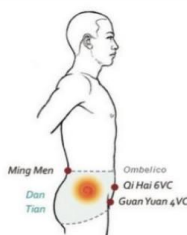
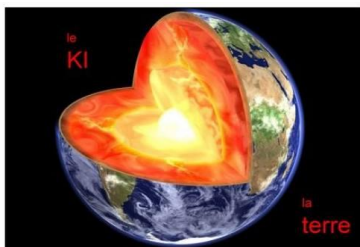
**Découvrir la réalité du Chi :**

En sensibilisant les mains et tout le corps, nous percevons notre propre Chi, puis celui des autres et de tous les êtres vivants : les arbres, la terre.

Nous retrouvons cette faculté naturelle de la perception du Chi et nous plongeons dans ce grand élan de joie qu'est la vie.

Nous apprenons à mobiliser et à guider l'énergie vitale dans le corps.

**Découvrir la réalité du Tantien :** Centre énergétique du corps humain il se situe, dans le ventre bas, en profondeur.



©

**La confiance en soi a une base physique :** il s'agit d'avoir et de cultiver un Tantien fort, puissant, toujours présent ; dans un corps souple et libre.

**Trouver une posture juste** permettant au corps de s'organiser avec harmonie autour du Tantien.

Chaque séance favorise une **participation** une **pratique** et un **engagement** actifs mais qui ne force jamais.

## La pratique régulière de L'Art du Chi stimule toutes les fonctions vitales.

**L'Art du Chi** est capable d'améliorer de façon progressive la performance et l'endurance. Il peut abaisser les différents et nombreux niveaux de stress. Il aide à évacuer la fatigue. Sa pratique régule et accélère la convalescence. Il favorise la guérison.



Associé à l'engagement du Tiantien, la respiration consciente, aux mains intelligentes qui sentent le Chi, cette pratique devient alors **une discipline de vie, complète, concrète et efficace**



**La Méthode Stévanovitch** est une pédagogie adaptée à la femme et à l'homme occidental.

**Marie Djenkal est diplômée d'État** du Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports, en qualité d'Animateur professionnel Loisir et Bien-être, spécialisée L'Art du Chi.

Elle est diplômée de la F.G.Q.G.A.E : Fédération Européenne des enseignants de Qi Gong et Arts Énergétiques et gradée Promonca Moniteur au Centre International Vlady Stévanovitch.

Engagée dans un processus perpétuel de supervision et de formation intensive, c'est depuis 1999 qu'elle enseigne L'Art du Chi – Méthode Stévanovitch, avec un plaisir et un bonheur toujours grandissants.



# L'ATELIER DU CORPS

Association Loi 1901

33 (0)6 85 38 48 10

respiration. énergétisation  
relaxation. visualisation. polarisation  
rééquilibrage. enracinement

## Sensitive Gestalt Massage®

### Méthode I.F.F.P.

#### Techniques Psychocorporelles par le Toucher.

**Discipline corporelle, respiratoire  
et énergétique.**

Art de développement personnel complet  
(émotion, corps, esprit) qui se pratique dans le  
cadre d'un protocole attentif et rigoureux appelé  
le SGM.

***Le massage SGM se pratique à l'huile  
neutre, sur une table.***

Ce travail fait la synthèse du massage  
traditionnel chinois, indien, californien, du shiatsu  
et de la réflexologie. Sa pratique s'accompagne  
de l'apprentissage progressif de la maîtrise du  
souffle, et de la relaxation.



©

Massothérapie axée sur le principe du Gestalt.

Massage non sexuel et non médical.

**Praticiens sgm du monde entier**

**[www.sgmiffp.com](http://www.sgmiffp.com)**



## Le Sensitive Gestalt Massage® Pour qui, comment ?

Le massage peut être défini comme étant une manipulation systématique des tissus corporels, en vue d'obtenir un effet curatif et thérapeutique sur les muscles, les organes et le système nerveux.



Chaque séance demande la participation active de la personne massée, car il ne s'agit pas seulement d'un simple massage de loisir et de bien-être.

Le S.G.M.® exige le respect de la confidentialité de ce qui a été confié durant les séances.

Le praticien de S.G.M.® garantit le respect de l'intégrité sexuelle, physique, émotionnelle et économique de la personne.

Le S.G.M.® peut améliorer la performance, l'endurance, abaisser les différents niveaux de fatigue, accélérer la convalescence et la guérison. Il est l'occasion d'une **expérience sensorielle et existentielle**.

Il **permet** d'agrandir la conscience de Soi et d'enrichir le schéma corporel. Ce travail éveille et favorise à la fois **l'émergence** et la **restauration de l'Estime de Soi**.



Le **Sensitive Gestalt Massage®** propose à la fois des **Techniques de Bien-Être** et une **approche Psychocorporelle par le Toucher**, progressive, respectant rythmes et limites personnelles.

Les mouvements de cette méthode sont précis, doux et profonds, structurés et unifiants.

Leur action sur le **Schéma Corporel** a un effet structurant sur la personnalité.

Le schéma corporel est une notion neurophysiologique : il est inscrit dans le système nerveux et donne ainsi à la personne une sensation interne globale d'elle-même.



Le S.G.M.® augmente et/ou restaure l'état fondamental de **Bien-Être** à travers la détente physique et psychique et fournit des outils pour la **Bien-Traitance**.

Le S.G.M.® contribue ainsi à une meilleure acceptation et valorisation de nous-mêmes et de l'autre. Par son action globale, il nous offre la possibilité de mieux vivre Corps et Esprit dans l'unité.



©

Le vécu et l'apprentissage de cette approche augmentent la conscience du corps par les perceptions, permettent de relâcher tensions et stress, développent la respiration et harmonisent la circulation énergétique dans le corps.

Il nous invite à vivre et à exprimer nos sensations, sentiments et émotions, au moment de leur émergence, selon le processus propre à la "Gestalt".



©

**Le S.G.M.® est une ouverture à soi et aux autres, c'est un éveil à la vie.**

En effet, un de ses objectifs principaux est la qualité de la relation à l'autre par le toucher et la parole, permettant, grâce à un toucher juste, une écoute et une communication profonde de soi et de l'autre.

Le S.G.M.® est une technique en pleine expansion. Cette approche favorise une meilleure connaissance de soi, un oser-être, une croissance intérieure, une évolution personnelle, relationnelle et sociale.

### **Champs d'application du S.G.M.® :**

Le S.G.M.® convient à tous ceux qui s'intéressent aux bienfaits psychocorporels tant au niveau personnel que professionnel.

C'est un outil précieux pour les praticiens de la santé, un enrichissement dans les soins infirmiers et palliatifs.

Il est aussi une voie intéressante pour ceux qui veulent se reconvertir sur le plan professionnel, vers les métiers de la relation d'aide et du bien-être.

Il est également possible d'apprendre tout simplement ces techniques pour redécouvrir le plaisir de toucher et d'être touché, pour vivre l'expérience de l'échange, du "donner-recevoir", et de l'utiliser dans le cadre familial.

Dans ce cas, la participation à une Initiation sur deux jours peut suffire.

Cette formation personnelle permettra peut-être également de découvrir si vous êtes intéressé pour accomplir la formation professionnelle complète dispensées par l'Institut Français de Formation Psychocorporelle I.F.F.P : 01 39 70 60 39.

### Professionnels de la santé et éducateurs spécialisés :

Services d'Infectiologie, Maternités et Services Pédiatriques, Maison de Retraite et Centres de Gériatrie. Centres Alzheimer, Centres d'Éducation Spécialisée : enfants autistes, handicapés moteurs et physiques, Centres pour adultes handicapés moteurs et physiques, Services de Néonatalogie, Services mères célibataires-enfant, Services pour les troubles comportementaux alimentaires (boulimie, anorexie), pour les troubles cognitifs, Addictions physiques ou psychologiques, Toxicomanie, Centres de sevrage tabagique, Centres de désintoxication, Services d'alcoologie, Accompagnement en fin de vie, Services de soins palliatifs, Centres de convalescence, de rééducation et de soins de suite, etc.

### Métiers de massage de bien-être :

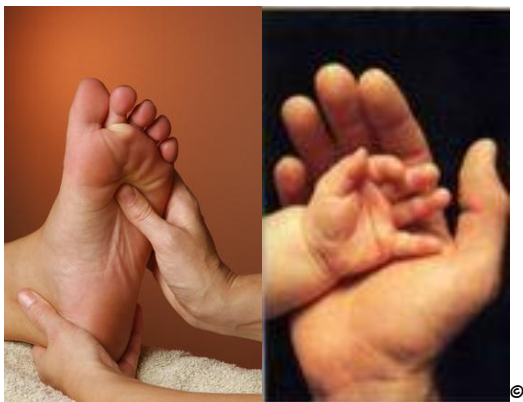
Spa, Thalasso, Entreprises, Relaxation, Mieux-Être, Gestion du stress et des émotions, «Sit-up massage» (position assise), Accompagnement de la femme enceinte et massage du bébé.

## Métiers de relation d'aide :

Médecins, Infirmiers,  
Psychologue, Psychothérapies,  
Psychiatres, Psychanalystes,  
Ostéopathes, Kinésithérapeutes,  
Entraîneurs, Managers, Coachs.

## Accompagnement psychocorporel :

Somatothérapie, difficultés relationnelles, développement personnel, écoute et communication, deuil, séparation, états dépressifs, rupture affective ou professionnelle, problèmes d'estime de soi, tocs, troubles comportementaux alimentaires, violences physiques ou psychiques, troubles de la sexualité, addictions, gestion du stress et des émotions, etc.



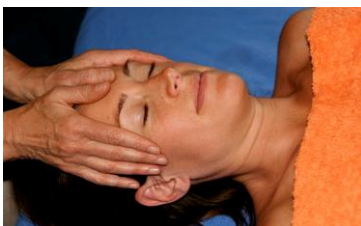
En tant qu'approche psychocorporelle fortement inspirée par la Gestalt Thérapie, l'esprit du S.G.M.®, sa spécificité et le nom qui y correspond ont été développés en France dans les années 1978 par **Ulla Bandelow** et **Raoul Bécart** + à partir du Massage Californien créé et enseigné par **Margaret Elke** +, de San Francisco.



Toute entière consacrée à la pratique du Sensitive Gestalt Massage<sup>®</sup> Marie Djenkal est diplômée l'Institut Français de Formation Psychocorporelle, en qualité de Somato - Thérapeute spécialisée en Sensitive Gestalt Massage, le S.G.M.<sup>®</sup>

Elle est habilitée à enseigner le S.G.M.<sup>®</sup> en niveau initiation.

Elle pratique l'accompagnement en fin de vie, en soin palliatif et en soin intensif et se consacre sans relâche à un processus de supervision et de formation intensive.



Le S.G.M.<sup>®</sup> fait l'objet d'une structuration dynamique, d'un approfondissement et d'une réflexion continus.

Le terme anglais de **SENSITIVE GESTALT MASSAGE<sup>®</sup>** est celui qui sert de support à la diffusion de cette approche à travers l'Europe où il est pratiqué et enseigné.

Il **est déposé** et son utilisation est strictement réservée aux praticiens et enseignants certifiés ayant pris un engagement déontologique.

" D'au-delà de ma conscience, monte  
la force qui me subjugué.

Elle meut chaque fibre de mon être et  
joue en elles l'Univers.

Je me coule dans la Symphonie  
qui me rend Un.

Comme les perles d'un collier  
s'enchaînent mes gestes.

Inexorable révolution,  
Inlassable naissance  
d'un mouvement perpétuel.

Tourne la roue du temps  
qui creuse la profondeur du sens,  
dans un jaillissement de l'Être.

Le temps s'est arrêté laissant place à  
l'éternité.

Du fond des océans, le Mouvement  
s'écoule précis et mesuré.

Le geste cent mille fois répété,  
étincelle de nouveauté,  
comme le métal cent mille fois épuré.

Savoir ce qu'est le Corps,  
Serait posséder tous les secrets  
de la Nature.

Le Corps est pour nous la sonde,  
la mesure, la clef de la création.

Car, il est la seule chose au monde  
que nous sentions du dehors  
et du dedans en même temps

Il est par conséquent, la Voie  
par où nous pouvons pénétrer  
le dedans de tout. "

Remerciements et hommage à Lanza Del Vasto +