

# L'ATELIER DU CORPS

SIRET 48213066300016 CODE APE 804 D CODE  
NAF 8559 B

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.

Elke - Bandelow- Bécart

### 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 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 reconverter 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.

Marie Djenkal est également enseignante de L'ART DU CHI Méthode Stévanovitch depuis plus de 20 ans.



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.

L'ATELIER DU CORPS est une Association Loi 1901. Fondée MARS 2004. Catégorisée secteur socio-éducatif.



" 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 +