

# Gym Sensorielle

## Une pratique centrée sur la codification du mouvement

Dans cette approche, il ne s'agit ni de performance ni de recherche esthétique. Le support de travail est une séquence de mouvements codifiés, transmise et intégrée progressivement au fil des ateliers.

Cette codification offre un repère stable qui permet d'explorer :

- la lenteur comme outil d'affinage perceptif,
- les sensations internes générées par chaque geste,
  - les variations de tonus, d'équilibre et de fluidité,
- la relation entre intention, mouvement et ressenti.

La codification du mouvement ne fige pas le geste ; elle soutient au contraire une exploration sensible et évolutive, où chacun ajuste sa manière de bouger en fonction de ce qu'il perçoit.

### Un cadre sécurisant, progressif et cohérent :

La Gym Sensorielle se transmet sous forme de cycle, afin de permettre :

- une progression dans le ressenti,
- une intégration progressive des mouvements codifiés,
  - une continuité dans l'expérience corporelle,
  - un climat de confiance au sein du groupe.

La répétition de la **séquence codifiée** d'un atelier à l'autre permet d'observer comment les sensations évoluent, se précisent et s'approfondissent au fil du temps.

### Cette pratique s'adresse particulièrement aux personnes qui souhaitent :

- se reconnecter à leur corps en douceur,
- développer une conscience corporelle fine,
- retrouver un mouvement plus fluide et plus habité,
  - apaiser le mental grâce au mouvement lent,
- cultiver une présence corporelle plus stable au quotidien,
- prendre un temps pour soi, sans pression ni exigence de résultat.

### Ce que cette pratique peut apporter:

- une meilleure perception de son corps
- un mouvement plus fluide et plus juste
  - un apaisement global
  - une présence à soi renforcée
- une relation plus fine entre corps et mouvement