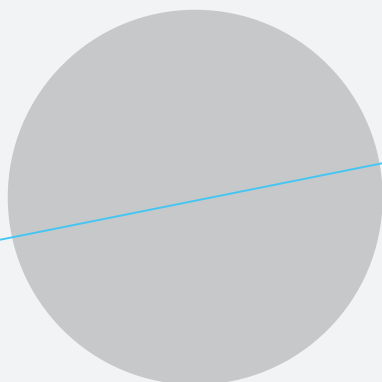


COURS POUR TOUS

# ART MARTIAL SENSORIEL® & GYMNASTIQUE SENSORIELLE

DOJO IOKAI – Puidoux



Enrichir ses outils pour prendre soin de soi

**Chaque mardi**  
**15h30–17h00 ou 18h00–19h30**

**Adresse** | Dojo Iokai  
Ch. du Verney 20A (1<sup>er</sup> étage)  
1070 Puidoux

**Prix** | CHF 300.– par cycle de 8 cours  
CHF 240.– étudiant.e, chômage, AI

## Sur inscription

Anne-Christine Sandoz & Isabel De Vroe-Maerten

**Fasciathérapeutes, pédagogues en A.M.S**

079/ 771 09 22 | 078/ 698 23 02

# ART MARTIAL SENSORIEL® & GYMNASTIQUE SENSORIELLE

## Informations

---

L'ART MARTIAL SENSORIEL® est un art martial **pacifique** dans lequel on transforme la notion d'adversaire en notion de partenaire.

C'est une activité non compétitive qui permet d'accorder corps-psychisme-émotions. Elle offre des outils pour prendre soin de soi.

L'AMS a comme objectifs:

- Apprendre à bouger **sans se faire mal**
- Apprendre à **gérer le stress**, la fatigue et les émotions
- Gérer les conflits autrement, **sans rapport de force**
- Déployer sa capacité de résilience, d'adaptation aux événements
- **Apprendre à communiquer** sans violence par le langage corporel et verbal
- Développer **une relation** sans rapport de force ou de pouvoir

LA GYMNASTIQUE SENSORIELLE est une **pratique corporelle douce** qui permet de gagner en aisance et en souplesse, de développer des qualités de solidité, d'équilibre et d'adaptabilité.

Elle permet d'accéder à de nouvelles perceptions de soi, de son corps, de son mouvement et de sa pensée. Elle favorise un bien-être profond.

---