

# Art Martial Sensoriel

*Une éducation relationnelle à la paix, à la résilience et au vivant  
Issue de l'Aïkido et de la Pleine Présence MDB®*

## Agir pour la paix avec ses proches Couples, Familles...

*"Soyez le changement que vous désirez voir dans ce monde." Gandhi  
Soyons la paix que nous désirons voir dans ce monde...*

**S 16 et D 17 11 24 à Verrières le Buisson 91370**



## Animés par Martine De Nardi

*Fondatrice de l'Art Martial Sensoriel, Ceinture Noire d'Aïkido  
Praticienne-chercheuse au Cerap ([www.cerap.org](http://www.cerap.org)), Formatrice, Kiné et Infirmière DE,  
Fasciathérapeute, Master 2 de recherche en Psychopédagogie Perceptive, Post Graduation  
Universitaire en Art Thérapie performatif*

**Inscriptions & Renseignements**  
**[denardimartine@aliceadsl.fr](mailto:denardimartine@aliceadsl.fr) / +33 (0)6 60 18 98 93**



**[www.artmartialsensoriel.org](http://www.artmartialsensoriel.org) – [www.assoamsai.org](http://www.assoamsai.org) - [www.fepapp.fr](http://www.fepapp.fr)**

# Objectifs de l'Art Martial Sensoriel

[www.artmartialsensoriel.org](http://www.artmartialsensoriel.org)

*Film, Méditations offertes sur la Résilience et Livret de présentation à découvrir*

## **Éduquer la relation à la paix, à la résilience et au vivant, en soi et autour de soi**

**Apprendre à bouger sans se faire mal, à gérer le stress, la fatigue et les émotions**

**Exprimer ses élans de vie**

**Déployer sa capacité de résilience**, de rebond et d'adaptation par rapport aux événements de la vie et développer une psychologie de « guerrier de vie »

**Transformer les conflits** en force de vie (tant les conflits internes qu'externes)

**Apprendre à communiquer sans violence** autant avec son corps que verbalement (avec soi, l'autre, les événements...)

**Découvrir une relation sans prédominance**, une relation sans rapport de force ni de pouvoir (dans la relation à soi, les relations systémiques de couple, familiales, amicales, professionnelles, sociales...)

L'Art Martial Sensoriel est issu de la Pleine Présence de Danis Bois et de l'Aïkido de Morihei Ueshiba

Cet art martial pacifique et relationnel déploie une éducation relationnelle à la paix, en soi et autour de soi, qui permet de gagner en paix intérieure, de prévenir les conflits et aussi de les transformer.

La pratique s'effectue à partir d'un accordage de la relation à notre corps pour pacifier nos tendances à forcer, nos tensions, nos stress, nos fatigues, nos douleurs... Et également via un accordage de notre relation corps/psychisme/émotion. Ces accordages, comme on accorde un instrument de musique pour que la musique soit mélodieuse, ouvrent à une relation plus pacifique avec soi-même que l'on va ensuite prolonger dans la relation à autrui, par une approche très ludique en duo...

Il permet également un accordage systémique (famille, couple, pro, social...)

Il s'adresse à tous de 7 à 77 ans

## **Informations pratiques**

*Ces stages peuvent être effectués ponctuellement ou contribuer à la formation préparatoire pour les nouvelles formations professionnelles débutant en janvier 2025*

*Il n'est pas nécessaire d'avoir pratiqué un Art Martial au préalable*

### **Lieux**

62 rue de Paris Verrières le Buisson 91370

### **Horaires**

1er jour : 10h-13h & 14h30-18h

2ème jour : 10h-13h & 14h30-17h

**Tarif** : 220 €/stage ou 600€ les 3 stages (à régler d'avance) – Enfants & ados jusqu'à 18 ans ½ tarif

### **Hébergement et repas en autonomie**

**Inscriptions : merci de me contacter pour l'envoi du bulletin**

**[denardimartine@aliceadsl.fr](mailto:denardimartine@aliceadsl.fr) / +33 (0)6 60 18 98 93**