

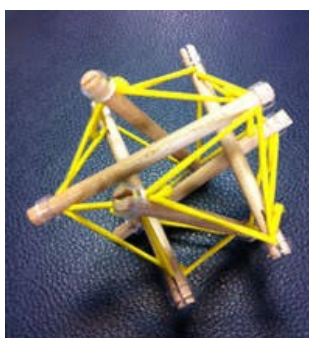
# OSTEO-EVEIL®, BIOTENSEGRITE & EXPLORATION DU MOUVEMENT

Hameau de Pave (Montbrun-Bocage) – Stages 2021 & 2022

## QU'EST-CE QUE L'OSTEO-EVEIL ?



Avec l'ostéo-éveil - méthode corporelle innovante fondée par Michèle Tarento, médecin, ostéopathe et danseuse - vivez une véritable immersion dans votre corps ! Partez à la découverte de vos structures physiques : squelette, organes, fascias, peau... pour améliorer votre posture et l'aisance dans vos mouvements, approfondir votre conscience corporelle et développer votre créativité.



**Technique corporelle introspective, préventive et créative**, l'ostéo éveil émerge d'une médecine globale, l'ostéopathie, et des sciences fondamentales, en particulier l'anatomie, la biomécanique, l'histologie, l'embryologie et la biologie humaine. Plus récemment cette pratique s'est enrichie des recherches apportées par le concept de **Biotenségrité**.

Le volet introspectif de l'ostéo éveil permet l'émergence de la structure osseuse. « Seuls les tissus savent », citation de Rollin Becker, qui nous invite à questionner savamment et de manière ciblée le tissu osseux et les os du squelette dont la densité, l'élasticité, les contours, les lignes de force retiennent précisément notre attention.

Le Réveil Osseux® est un préambule incontournable de nos pratiques. Il permet une cartographie précise des éléments de la structure tandis que s'optimise la présence à soi-même et que se sécurisent les mouvements et la posture en devenant plus adaptables. Implicitement un volet préventif découle et s'apparie avec le volet thérapeutique de toute médecine.

Le volet préventif de l'ostéo éveil propose de **développer l'autonomie au quotidien dans le domaine de la santé** en relançant les mobilités dans une marge de confort élastique.

La posture est appréhendée comme une réponse au monde au même titre que le caractère ainsi que le préconisaient W. Reich et A. Lowen et elle est respectée en tant que telle. C'est donc sur l'adaptabilité posturale que le focus est placé, dans le but de l'optimiser.

Les règles architecturales de la tenségrité s'appliquent entre autres, à l'organisation spatiale multidimensionnelle des grands ensembles Ostéo Myo Fasciaux qui réajustent en permanence leurs états tenso-compressionnels en fonction des contraintes reçues par le corps.



Dans les positionnements posturaux extrêmes où la charpente perd une part de son adaptabilité élastique, des pratiques de conscientisation permettent de restituer son confort à l'édifice corporel.

Une partie des propositions se pratiquent sur soi; elles se nomment **ostéo auto éveil**, d'autres se font à deux et d'autres se font en groupe.

L'axe créatif de l'ostéo éveil facilite l'émergence de nouveaux modes gestuels. Il prolonge l'introspection de manière ludique en faisant interférer les matériaux biologiques du dedans avec les matériaux d'alentour, vivants ou inertes. En particulier la danse contact improvisation et l'ostéo éveil se rencontrent dans la préparation des corps au mouvement et à la danse.

Pour plus d'informations, lire "Construire son corps avec l'ostéo-éveil et la biotenségrité" Michèle Tarento, Editions Sully ou consulter le site [www.osteo-eveil.fr](http://www.osteo-eveil.fr)



## POUR QUI?

Le stage s'adresse aux professionnels de santé, aux thérapeutes manuels - ostéopathes, kinésithérapeutes, chiropracteurs - autant qu'aux danseurs - en particulier les danseurs de contact improvisation - , sportifs, praticiens somatiques - yoga, Feldenkrais, qi gong, BMC, Pilates,... - et à toutes les personnes qui souhaitent optimiser leur relation au corps en terme de conscientisation , d'autonomie et de confort.

**Aucune connaissance préalable n'est requise.**

## LES STAGES

Les stages se déroulent dans un lieu superbe et préservé de l'Ariège, le Hameau de Pave. En savoir + :

[www.hameaudepave.fr](http://www.hameaudepave.fr)



Dates des prochains stages :

du 17 au 21 septembre 2021 // du 7 au 11 mai 2022 // du 16 au 20 septembre 2022

**Contenu indicatif des stages :**

Chaque stage débutera par une initiation rigoureuse et approfondie au Réveil Osseux, qu'ensuite nous pratiquerons quotidiennement.

Nous aborderons avec un volet théorique, des pratiques liées et des temps créatifs:

- l'arche unique
- les diaphragmes (ou planchers)
- la peau et les espaces sous-cutanés
- certains organes (reins, estomac-foie, organes du thorax...)
- les cavités
- le milieu du corps
- le petit bassin
- les membres
- la tête et le cou

Nous nous initierons aux différentes modalités de toucher : pressions traversantes, pressions-impulsions rythmiques, pressions maintenues et pressions compressionnelles.

Nous nous familiariserons avec le concept de biotenségrité et les pratiques associées. Enfin nous explorerons les mouvements émergeant de ces nouveaux états de corps. Le contenu pourra évoluer en fonction du groupe et des besoins qui émergeront.

## Déroulé des stages (horaires indicatifs):

### Jour 1:

à partir de 9h30: accueil des participants

10h-12h30: ostéo-éveil

12h30-14h: déjeuner

14h-16h: pause

*La pause de l'après-midi est un temps libre au cours duquel un temps de marche dans la nature de 30 minutes minimum doit s'insérer.*

16h-19h : ostéo-éveil

19h30: dîner

### Jours 2, 3, 4:

7h30-8h30: petit-déjeuner

9h-13h: ostéo-éveil

13h-14h: déjeuner

14h-16h: pause

16h-19h: ostéo-éveil

19h30: dîner

### Jour 5:

7h30-8h30: petit-déjeuner

9h-12h30: ostéo-éveil

12h30-14h: déjeuner

14h30: clôture du stage et départ

*Les téléphones, Ipad et autres appareils électroniques sont interdits pendant les ateliers. En outre il est recommandé d'être en mode déconnecté durant l'ensemble du stage.*



Un **certificat de 30h d'ostéo-éveil** sera délivré à tous-tes les participant-e-s à l'issue d'un stage. Ceux qui sont intéressés à compléter le cursus obtiendront le 1<sup>er</sup> degré à l'issue de 90 heures, et le 2<sup>nd</sup> degré à l'issue de 180 heures.



## Tarifs :

Coûts pédagogiques : 280 € par stage

Tarif « early bird » avant le 28 juin 2021 pour le stage de septembre 2021: 240 €

Tarif « 3 stages early bird » avant le 28 juin 2021: 600 €

## Hébergement :

- en gîte : 70 € (11 places disponibles)
- en camping : 60 € tente individuelle avec matelas, 40€ avec votre propre matériel (disponibilité en fonction de la saison)
- 5€ par jour pour l'utilisation du site pour ceux n'étant pas hébergés sur place

## Repas :

Charline, notre cuisinière, prépare de délicieux plats végétariens, complets et équilibrés au prix de 10€ par repas

- pour tous les participants prévoir le déjeuner sur place : 50€
- pour ceux logés sur place : ajouter le dîner : 40 €



## Inscription et paiement:

La pré-inscription se fait par e-mail à [agnes.douillet@free.fr](mailto:agnes.douillet@free.fr), en précisant : nom, prénom, adresse e-mail et téléphone.

L'inscription définitive se fait à la réception d'un chèque d'arrhes de 140 € à Agnès Douillet à envoyer à l'adresse suivante :

[Agnès Douillet, 18 rue Pierre Brossolette, 94110 Arcueil](#)

*En cas d'annulation jusqu'au 17 août 2021, aucun frais d'annulation ne sera retenu. Au-delà de cette date, les frais d'annulation seront de 140€ (montant du chèque d'arrhes), soit 50% des frais pédagogiques.*

*Tout désistement de repas en cours de stage nécessitera le paiement d'une indemnité de 5€ pour la matière première.*

## Contact :

Pour toute question, contacter Agnès au 06 64 01 92 91

## AGNES DOUILLET



Je suis passionnée par le massage depuis mon enfance. Puis j'ai été initiée à une grande variété d'approches corporelles: yoga, tai chi chuan, qi gong, danse contemporaine, bharata natyam, danse contact improvisation, arts du cirque aériens, méditation zen et pleine conscience...

Je me forme à l'ostéo-éveil depuis 2002 auprès de Michèle Tarento et suis certifiée (5ème degré). J'enseigne l'ostéo-éveil depuis 2012 en France et aux Etats-Unis (Californie), en langues anglaise et française.

Pour plus d'information, consulter <https://www.agnesdouillet.com/about>

## TEMOIGNAGES

« J'ai quitté l'atelier d'ostéo-éveil en sentant mon corps incroyablement éveillé - présent, connecté, plus libre et conscient -. »

« J'ai pu pleinement apprécier l'intérêt de cette pratique pour les danseurs et plus généralement les artistes de scène. »

« L'expérience d'Agnès, sa connaissance pointue et son talent dans sa pratique - ainsi que son approche sensible et attentive - font d'elle une guide remarquable et attentionnée et une ressource unique pour ceux intéressés par l'ostéo-éveil. »

« C'était superbe ce premier cours ! En rentrant je considérais mon squelette avec attendrissement et lui parlais comme à un ami. De plus, j'ai eu la pêche toute la soirée. Merci, je me réjouis beaucoup de continuer cette découverte avec toi. »