



Programme 1: Alléger sa tête (gratuit)

Tous les films de ce module ont pour projets de vous aider à détendre votre tête et votre cerveau, et de vous permettre de prendre du recul par rapport à vos pensées parasites afin de retrouver un calme psychique bien salvateur.

Cours 1 : Alléger sa tête

Dans un mouvement de rotation du cou, vous enrichirez la sensorialité de votre tête. Grâce à une attention posée sur vos oreilles vous pourrez découvrir la sensation du volume latéral du crâne et en sentir ses bienfaits.

Cours 2 : Alléger sa tête

Dans un mouvement de rotation du cou, vous enrichirez la sensorialité de votre tête. Grâce à une attention posée sur votre nez et votre occiput (l'os arrière du crâne), vous pourrez découvrir la sensation du volume antéro/postérieur du crâne et en sentir ses bienfaits.

Cours 3 : Alléger sa tête (vidéo gratuite)

Dans un mouvement de flexion/extension du cou, vous continuerez d'enrichir la sensorialité de votre tête afin de d'approfondir votre détente corporelle et psychique.

Cours 4 : Alléger sa tête

Dans un mouvement de flexion/extension du cou, vous continuerez d'enrichir la sensorialité de votre tête en découvrant des intentions nouvelles.



Cours 5 : Alléger sa tête et en particulier ses yeux

Pour ceux qui ont mal aux yeux quand ils font trop d'ordinateur par exemple, nous vous proposons de les détendre en jouant avec votre regard sur un mouvement de rotation des cervicales.

Cours 6 : Alléger sa tête en particulier ses yeux (vidéo gratuite)

Nous poursuivrons l'exercice sensoriel du cours 5 sur un mouvement de flexion/extension du cou.

Cours 7 : Alléger sa tête début du mouvement libre

L'accès au mouvement libre vous fera découvrir votre peintre gestuel avec le pinceau du nez.

Programme 2 : Prévenir et soulager les douleurs du cou

Ce module a pour projets de vous aider à détendre votre cou et de vous permettre de retrouver une mobilité cervicale respectueuse de la physiologie sensorielle du geste.

Un entraînement régulier contribuera à une aisance gestuelle du cou dans les mouvements de rotation droite/gauche, flexion/extension et inclinaison droite/gauche.

Ce module vous fera découvrir également une des clefs du mouvement sensoriel: la coordination mouvement linéaire et mouvement circulaire. Il mettra aussi l'accent sur la conscientisation de la zone de votre corps qui s'étire.

Alors régalez-vous !



Cours 8 : Prévenir et soulager les douleurs du cou

Sur un mouvement d'inclinaison du cou, vous pourrez prendre conscience de l'étirement de la partie latérale du cou et de l'effet soignant de la GS au point d'appui.

Cours 9 : Prévenir et soulager les douleurs du cou

Sur un mouvement d'inclinaison du cou, vous découvrirez la coordination fondamentale de base entre le mouvement circulaire et le mouvement linéaire.

Cours 10 : Prévenir et soulager les douleurs du cou

Sur un mouvement de flexion/extension du cou, vous pourrez prendre conscience de l'étirement antéro/postérieur du cou et de l'effet soignant de la GS au point d'appui.

Cours 11 : Prévenir et soulager les douleurs du cou

Sur un mouvement de flexion/extension du cou, vous pourrez goûter la coordination fondamentale de base entre le mouvement circulaire et le mouvement linéaire.

Programme 3: Détendre ses épaules

Dans ce module, vous découvrirez comment soulager les tensions de vos épaules par la prise de conscience des différents plans de glissement des omoplates sur le grill costal.



Cours 12 : Détendre ses épaules

Protocole d'éveil sensoriel et de détente des épaules de manière unilatérale puis bilatérale dans le mouvement haut/bas de l'omoplate.

Cours 13 : Détendre ses épaules

Protocole d'éveil sensoriel et de détente des épaules en redonnant le plan de glissement entre les omoplates et le grill thoracique dans les mouvements de sonnettes internes puis externes de l'omoplate.

Cours 14 : Détendre ses épaules

Prise de conscience de l'enroulement et du déroulement des épaules (conscientisation de l'articulation gléno-humérale) associé au mouvement de rapprochement et d'éloignement des omoplates de manière unilatérale.

Cours 15: Détendre ses épaules

Prise de conscience de l'enroulement et du déroulement des épaules (conscientisation de l'articulation gléno-humérale) associé au mouvement de rapprochement et d'éloignement des omoplates de manière bilatérale.

Programme 4 : Mise en jambes sur un mouvement de transversalité

Premier module debout qui installe les différents paramètres corporels de la transversalité. Apprentissage de l'ancrage dans le sol qui vide la tête et apaise les émotions trop prégnantes par un retour à la globalité corporelle.



Cours 16 : Mise en jambes sur un mouvement de transversalité

Protocole d'éveil sensoriel des pieds, du genou et du bassin en transversalité.

Cours 17 : Mise en jambes sur un mouvement de transversalité

Installation du monobloc médian c'est-à-dire unification du tronc avec les membres inférieurs sur le mouvement de transversalité.

Cours 18 : Mise en jambes sur un mouvement de transversalité

Autre perspective sensorielle sur les sensations des membres inférieurs en transversalité.

Programme 5 : Étirer le temps

Ce 5ème module permet de goûter différentes vitesses de coordination entre les bras et le reste du corps. Il offre l'opportunité de ressentir le déroulement du temps en transversalité et surtout il donne des outils pour mieux gérer la pression du temps.

Cours 19 : Étirer le temps

Ce cours ne peut se faire qu'après l'installation de la transversalité effectuée au module 4.

Nous espérons qu'il vous fera apprécier la lenteur, l'épaisseur et le goût du mouvement sensoriel.

Cours 20, cours 21, cours 22 : Étirer le temps (vidéos bonus)

Ces trois cours reprennent la coordination de la transversalité et de la différence de vitesse entre les bras et le tronc. Ils proposent



un autre point de vue sur la sensation d'activer le temps.
Par ailleurs, nous nous excusons pour la qualité du son non optimale sur ces vidéos bonus.

Programme 5b : Dévissages

Ce 6ème module enrichit le module 4 Mise en jambes par l'exploration des pertes de globalité et d'unité corporelle pouvant exister sur le mouvement de la transversalité.

Cours 23 : Dévissage sur le plan sagittal

Ce cours aborde le dévissage (la perte de globalité et d'unité corporelle) existant sur le plan sagittal de la transversalité.

Cours 24 : Dévissage sur le plan horizontal

Ce cours aborde le dévissage (la perte de globalité et d'unité corporelle) existant sur le plan horizontal de la transversalité.

Programme 6 : L'envol - 1er degré du mouvement codifié

Les enchaînements du 1ER degré du mouvement codifié vous donneront des repères corporels inédits. Différents invariants gestuels seront explorés comme les mouvements de base, les orientations, les amplitudes, les séquences, les variations de vitesse, la résonance, la loi d'évolutivité, etc. Ceux-ci vous permettront d'enrichir différentes consciences perceptives, cognitives et comportementales, un vrai potentiel de vitalité et de sens devrait s'en dégager.

Cours 25 : Chorégraphie de l'envol (vidéo gratuite)

Géraldine et Philippe présentent la chorégraphie de l'envol en simultanée de face et de dos. L'envol est le 3ème mouvement du premier degré du codifié. Sur un mouvement de base latéral, l'envol



propose des coordinations symétriques relativement simples entre les bras et les jambes, c'est pour cela que l'apprentissage du codifié commence par ce mouvement. Il permet de se reconnecter à la solidité de la transversalité et d'explorer différentes vitesses de coordination. Il donne également accès à une des lois du mouvement appelée loi d'évolutivité.

Cours 26 : L'envol 1 (vidéo gratuite)

Découverte et initiation à la première partie de l'envol. Mise en place des coordinations bras/jambes.

Cours 27 : L'envol 2

Suite de l'apprentissage de l'envol.

Cours 28 : L'envol 3

Apprentissage de la deuxième partie de l'envol.
Prospection des différents espaces sur une latéralité.
Construction d'un sentiment d'unité corps/bras et espace/temps, et d'un rapport inédit entre fluidité et solidité.

Cours 29 : L'envol 4

Sur la 2ème partie de l'envol, vous pourrez apprécier le jeu du mouvement des épaules.

Cours 30 : L'envol 5

Fin de l'envol avec l'exercice de la corde à sauter et le filage complet de ce mouvement codifié. Début du mouvement libre.



Programme 7 : La respiration 1 – 1er degré du mouvement codifié

Cours 31 : Verticalité 1

Éveil sensoriel de la verticalité pour préparer le mouvement codifié de la respiration.

Cours 32 : Verticalité 2

Présentation théorique du mouvement de base vertical, puis pratique.

Cours 33: Chorégraphie de la respiration (vidéo gratuite)

Pour vous familiariser avec ce 2ème mouvement codifié du 1er degré, Géraldine et Philippe vous en font un filage complet.

Cours 34: Respiration 1

Détails et apprentissage de la 1ère partie de la respiration.

Cours 35: Respiration 2

Suite de la 1ère partie de la respiration avec une attention posée sur les poumons.

Programme 8 : La respiration 2 – 1er degré du mouvement codifié

Cours 36: Respiration 3

Apprentissage du début de la 2ème partie de la respiration.



Cours 37 : Respiration 4

Suite de la respiration.

Cours 38 : Respiration 5

Expérimentation de la tonicité et de la douceur dans la 2ème partie de la respiration.

Cours 39 : Respiration 6

Filage complet de la respiration puis filage de la respiration et de l'envol.

Programme 9 : La fleur, 1ère partie – 1er degré du mouvement codifié

Cours 40 : Chorégraphie de la Fleur (vidéo gratuite)

Présentation de la chorégraphie de la Fleur.

Cours 41 : Fleur 1

Apprentissage des pivots des pieds et du mouvement des genoux.

Cours 42 : Fleur 2

Chorégraphie des membres inférieurs.
Apprentissage de la fin des mouvements des pieds de la fleur et regard sur le mouvement du tronc.

Cours 43 : Fleur 3

Sensorialiser et malléabiliser les membres inférieurs sur les fentes.



Cours 44 : Fleur 4

Suite de la prospection des fentes et de la conscience des membres inférieurs.

Cours 45 : Fleur 5

Mise en place de l'unité membres inférieurs et reste du corps

Cours 46 : Fleur 6

Début de l'apprentissage des membres supérieurs

Programme 10 : La fleur, 2ème partie – 1er degré du mouvement codifié

Cours 47 : Fleur 7

Suite de la chorégraphie des membres supérieurs.
L'attention est posée sur le jeu des valeurs entre les bras.

Cours 48 : Fleur 8

Suite de la pédagogie de la Fleur.

Cours 49 : Fleur 9

Suite de la pédagogie de la Fleur.



Cours 50 : Fleur 10

Suite et fin de la pédagogie de La Fleur.

Cours 51 : Fleur 11

Le travail des amplitudes sur la Fleur.

Cours 52 : Fleur 12

La fluidité.