



FORMATION D'ANIMATEUR-TRICE EN GYMNASTIQUE SENSORIELLE®

NANTES 2026



DEVENIR ANIMATEUR-TRICE EN GYMNASTIQUE SENSORIELLE

Cette formation offre une connaissance approfondie de la gymnastique sensorielle. Elle s'appuie sur la transmission des concepts propres à **la Méthode Danis Bois** et sur la pratique de la Gymnastique sensorielle et la Méditation Pleine Présence.

D'une durée globale d'environ **24 mois**, cette formation permet de transmettre la Gymnastique sensorielle en individuel ou en groupe. La formation met l'accent sur la compréhension et la mise en application des **invariants gestuels** en lien avec les **problématiques de vie** des patients.

Elle est composée de 3 modules qui s'adaptent à votre niveau et à vos attentes (développement personnel ou projet professionnel).



La formation est composée de **3 modules**.

Le premier module est ouvert à toutes les personnes qui désirent expérimenter la GS .

MODULE 1

Ce module est dédié à toute personne désireuse de découvrir la GS comme méthode d'épanouissement personnel et permet en outre **l'acquisition des prérequis** nécessaires à la formation professionnelle d'animateur-trice en Gymnastique sensorielle.

Vous apprendrez à **éveiller sensoriellement** les différentes parties anatomiques du corps humain et **le premier degré du mouvement codifié**.

MODULE 2

Ce deuxième module, **destiné au futurs animateurs-trices**, permet **l'acquisition de la pédagogie** propre à la transmission de la GS (premier, deuxième degré du codifié et mouvement libre). Il vise à **connaître les fondamentaux théoriques, méthodologiques et pratiques** de la GS et détaillera les concepts et pratiques liés aux 12 invariants gestuels.

Des cours d'anatomie seront proposés par Karine Forgeot en visio

MODULE 3

Ce troisième module renforce l'acquisition pédagogique et permet **l'application de la GS aux troubles liés au stress** (physiques, psychiques, émotionnels et relationnels), donne les bases de l'entretien à directivité informative et finalise l'apprentissage du mouvement codifié.



LIEU

Émlavi
Cabinet de Kinésithérapie et d'Ostéopathie
3, allée Jacqueline Maillan
44200 Nantes

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout professionnel du corps, du mouvement, de la santé et de l'éducation.
A partir du module 2, il est demandé de connaître le 1er degré du mouvement codifié de la Gymnastique sensorielle et l'éveil sensoriel des différentes parties anatomiques du corps (niveau 1 & 2 de Emlavi).

Chaque session de formation est composée de 16 personnes maximum.

CALENDRIER

MODULE 1

Présentiel à Nantes :
5,6,7 juin 2026
4,5,6 septembre 2026
+ un programme d'entraînement niveau 1 & 2 en ligne sur [Emlavi](#)

MODULE 2

22,23,24 Janvier 2027
25,26,27 juin 2027
10,11,12 septembre 2027
17,18,19 décembre 2027

MODULE 3

Dates à venir

TARIFS

Module 1

Réveil sensoriel du corps et apprentissage du 1er degré du mouvement codifié

Formation hybride

6 jours en présentiel et e learning sur emlavi

**720 € présentiel
+coût de l'abonnement e learning sur emlavi**

Module 2

Découverte des invariants gestuels et de leurs liens avec les potentialités de l'existence

Formation
12 jours en présentiel

2040 €

Module 3

Application de la gymnastique sensorielle aux troubles liés au stress

Formation
9 jours en présentiel

1530 €

PROGRAMME FORMATION GS

MODULE 1

2 fois 3 jours de formation
soit 40h de cours en présentiel
+cours e-learning environ 40H

Objectifs :

- Savoir éveiller sensoriellement les différentes parties anatomiques du corps
- Apprendre le 1er degré du mouvement codifié

STAGE 1

Présentation de la gymnastique sensorielle

Réveil sensoriel et anatomique du tronc assis et des membres debout

Apprentissage des premiers mouvements du codifié : Fleur, Respi, Envol

Anatomie et physiologie pour débutants



STAGE 2

Apprentissage des mouvements suivants du codifiés : Interlude, Vague et

Grande roue

Suite de la découverte de l'anatomie et de la physiologie



+ entraînement personnel

Entre chaque stage, un entraînement personnel est attendu (à partir d'Emlavi et/ou de cours collectifs)

Évaluation des acquis

Savoir éveiller les différentes parties anatomiques du corps et connaître le 1er degré du mouvement codifié. Évaluation en visioconférence.

Remise d'une attestation de présence au 1er module de la formation

PROGRAMME FORMATION GS

MODULE 2

4 fois 3 jours de formation
soit 80h de cours en présentiel
+ environ 150h de travail personnel

Objectifs :

- **Connaître les invariants gestuels en théorie et pratique**
- **Comprendre le 1er degré du mouvement codifié à partir des invariants gestuels**
- **Pouvoir proposer des exercices spécifiques à chaque invariant**
- **Acquérir les bases de la Méditation Pleine Présence**

STAGE 1

Genèse de la gymnastique sensorielle

Savoir inscrire la GS dans le paradigme du sensible

Présentation des 12 invariantes gestuels

Application théorique et pratique aux invariants spatiaux

Apports théoriques et pratiques sur le guidage verbal en GS



STAGE 2

Présentation des invariants gestuels temporels et mixtes et mise en situation pédagogique d'animation à deux et en groupe

Initiation à la Méditation Pleine Présence

STAGES 3 et 4

Présentation des autres invariants gestuels et mise en situation pédagogique d'animation à deux et en groupe

Du codifié au mouvement libre

Pratique de la Méditation Pleine Présence



+ entraînement personnel

Entre chaque stage, un entraînement personnel d'au moins 3 séances hebdomadaire est attendu (à partir d'Emlavi et/ou de cours collectifs)

Un retour d'expérience écrit sera demandé avant chaque stage.

Évaluation des acquis

Évaluation continue:

- des retours d'expérience écrits,
- des mises en situation pratiques d'animation (présentation de la GS, présentation d'un invariant, animation d'un exercice)

En fin d'année, réalisation d'un cours complet de 10 minutes

Remise d'une attestation de présence au 2ème module de la formation

PROGRAMME FORMATION GS

MODULE 3

3 fois 3 jours de formation
soit 60h de cours en présentiel
+ environ 150h de travail personnel

Objectifs :

- Acquérir des connaissances sur le stress et ses différentes expressions (physiques, psychiques, émotionnelles et relationnelles)
- Savoir faire des ponts entre les troubles liés au stress et les réponses possibles par les invariants gestuels
- Pouvoir proposer des exercices et des cours de GS anti-stress
- Acquérir les bases de l'entretien à directivité informative
- Apprentissage du 2ème degré

STAGE 6

Le stress : présentation théorique, lien avec les fascias et la voie de résonance d'un choc en MDB

Présentation du modèle de Danis Bois des 7 étapes de transformation

Mises en situation pédagogique d'animation d'une GS anti-stress

STAGE 8

Apports théoriques sur le Burnout

Mises en situation de présentation en d'animation d'un cours de GS anti-stress

Du mouvement codifié au mouvement libre

STAGE 9

Présentation des bases de l'entretien à directivité informative

Mise en situation pédagogique d'entretien

Pratique de la méditation et du 2ème degré du mouvement codifié



Évaluation des acquis

Évaluation continue:

- des retours d'expérience écrits,
- des mises en situation pratiques d'animation anti-stress

En fin d'année, évaluation écrite et réalisation d'un cours complet de 20 minutes (présentation + cours + entretien)

**Remise d'une attestation finale et d'une certification
d'animateur/animatrice en GS MDB**

Géraldine LEFLOCH
06 81 51 23 31
g.lefloch@hotmail.fr

DEVENIR ANIMATEUR-TRICE EN GYMNASTIQUE SENSORIELLE

À remplir en majuscules accompagnée d'une photo d'identité,
d'un mini CV et d'une lettre de motivation.

Le tout est à renvoyer par courrier à Géraldine Lefloch, 2 rue Malherbes, 44100 Nantes.
Votre dossier sera étudié et validé par mail.

*NOM.....

*Prénom.....

*Adresse.....

*CP Ville.....

Téléphone..... *Portable.....

*Mail.....

*Date de naissance..... *Nationalité.....

*Emploi actuel.....

- S'inscrit pour le **Module 1** de juin et septembre 2026 pour un montant 720 € présentiel. Prévoir d'ajouter les programmes d'abonnement niveau 1 et 2 sur emlavi
- S'inscrit pour le **Module 2** de Janvier 2027 à novembre 2027 pour un montant de 2040 €

Acompte de 25% à l'inscription.

A partir du module 2, possibilité de payer en 5 fois. Chèques libellés au nom de Géraldine Lefloch.

Toute formation commencée n'est pas remboursable.

En cas de confinement, la formation sera maintenue en visio.

Date :
Signature du stagiaire