

ANATOMIE ÉPROUVEE®

La Fabrique du Geste

Exploration somatique inspirée par la méthode GDS®

ÉPOC Formation inaugure un nouveau cycle mensuel de pratiques corporelles : **La Fabrique du Geste**.

Pensés comme des temps d'expérience et de perception, ces ateliers proposent des processus d'explorations corporelles dans les dimensions psychomécaniques soutenues par la **méthode GDS®**.

Explorer la relation entre **posture, geste et mobilités tissulaires**, non comme des notions à apprendre, mais comme des réalités à **éprouver** et à **intégrer**.

Qu'est-ce qu'on y fait ?

Pendant trois heures, l'univers d'**Anatomie Éprouvée®** s'y déploie autour d'une thématique corporelle précise. À travers des **pratiques guidées** suivis de temps d'**intégration**, chaque participant(e) est invité(e) à :

- Affiner ses **perceptions** et **coordinations** ;
- Se situer et consolider son **organisation posturale** ;
- Développer et entretenir sa **mobilité tissulaire** ;
- Élargir son répertoire et sa disponibilité au **geste**.

Cycle 2026-2027 : Dates (fixes) et Thèmes (susceptibles d'évolution)

Le cycle est conçu comme un **parcours**, une progression (*appui, centre, axe, rythme, identités motrices, mobilité, activation, régulation tonique, intégration, enrichissement du geste*). L'inscription au cycle complet est donc recommandée et **prioritaire**. Toutefois, chaque atelier est **accessible indépendamment** (*dans la limite des places disponibles*).

- 09/09/2026 : **Conscience osseuse et appuis** - L'Os en corps - Le Pied ;
- 07/10/2026 : **Ancrage** - Le Bassin centre du corps ;
- 04/11/2026 : **Debout** - Construire son axe ;
- 09/12/2026 : **Respiration** - Colonne vertébrale et rythmicité ;
- 06/01/2027 : **Familles musculaires GDS®** - Portraits en mouvement ;
- 03/02/2027 : **Mobilité** - Construire pour libérer ;
- 03/03/2027 : **Dynamique** - Entretenir pour préserver ;
- 07/04/2027 : **Tonus** - Trouver sa juste mesure ;
- 05/05/2027 : **Épilogue** - Ce que le corps a retenu ;
- 09/06/2027 : **Épilogue** - Les gestes enrichis.

À qui s'adressent ces ateliers ?

La Fabrique du Geste s'adresse à toute personne souhaitant développer une relation plus consciente à son corps. Cette démarche s'inscrit dans un parcours de **prévention**, d'**entretien** et de **soin**, sans prérequis.

Ces ateliers s'adressent aux **professionnels du soin** et de **l'accompagnement**, aux **praticiens corporels** et **artistes**, ainsi qu'aux personnes engagées dans une **recherche personnelle** de compréhension et de régulation de soi. Ils peuvent constituer une **continuité de soin** dans une perspective d'autonomie.

Aucune connaissance préalable de la méthode GDS® n'est nécessaire.

Informations pratiques

Lieu (*espace dédié aux pratiques corporelles et aux arts du mouvement*) : Jardin & Mouvement, 16, rue Revol 38000 Grenoble

Fréquence et Durée : Un mercredi par mois - 3 heures de 17h30 à 20h30

Tarif : Formule Cycle annuel : 450 € (*priorité d'inscription - paiement par trimestre 150 € X3*) - Formule à la carte : 50 € par atelier (*en amont*) / Places limitées à 12 personnes (*pour que chacun ait la place d'être accompagné*)

Animateur : Cédric CARRÉ - Cadre de santé kinésithérapeute - Praticien formateur Méthode GDS® - Formé à la méthode GDS® Microkinésithérapie et Médecine Traditionnelle Chinoise

Contact : contact@epocformation.com - 06 79 68 10 17

Demande d'Inscription : <https://epocformation.com/#contact/>

ⁱ *Anatomie Éprouvée®* : Marque déposée à l'INPI N° 22 4 865 872) désigne une démarche pédagogique fondée sur l'expérience sensorielle et perceptive du corps.

