ESPRAXIE : PROGRAMME PÉDAGOGIQUE ET CALENDRIER

L'*Espraxie* est un *Programme Systémique de Développement Personnel et Humain, et de Systema* basé sur des pratiques respiratoires et physiques, d'inspiration yogique et martiale dont la visée est de concourir à l'épanouissement, à l'amélioration du bien-être et de la santé.

Ce *Programme* se scinde en deux sous-programmes, l'un ayant trait plus particulièrement au développement personnel et le second plus spécifiquement à l'*autoprotection*. Ce dernier revêt donc une dimension plus « martiale ». Il est réalisé en extérieur dans le cadre du groupe *Systema Outdoor Paris*, afin d'appréhender des situations et des conditions climatiques diverses, en repoussant nos limites en termes de renforcement, de gestion des émotions et du stress.

Des sessions pour les pratiquants « avancés » – hors programme –, seront réservées à des publics avertis.

Ces deux sous-programmes se divisent en 12 cessions minimum – d'une durée de 1 heure 30 à 2 heures chacune – réparties sur la saison 2019-2020, d'octobre à mi-juin, suivant 3 modules :

1. ***Reveal your sensibility – Révélez votre sensibilité* :** prise de conscience du potentiel de développement tant mental que corporel ;
2. ***Increase your faculties – Augmentez vos facultés* :** développement et renforcement des facultés cognitives comme physiques ;
3. ***Don't flight. Fight – Ne fuyez pas. Battez-vous* :** maîtrise de l'état émotionnel, afin de choisir l'option la plus adéquate face à une situation de stress donnée.

Les 3 définitions ci-dessus étant beaucoup trop succinctes, nous vous invitons à prendre connaissance des présentations plus détaillées en pièces jointes – *Espraxie, une association de Systema mais pas seulement* et *Espraxie, Principes, programmes et objectifs*.

L'adhérent peut choisir de participer à l'un ou l'autre de ces sous-programmes, ou bien au deux. Le montant de l'adhésion variera suivant la formule choisie. **Voir fiches d'inscriptions pour plus de détails.**

Le mois de mai et la première quinzaine de juin sont réservés à des séances spécifiques en fonction des aspirations, des demandes du groupe et à des mini séminaires de perfectionnement.

***

CALENDRIER DU SOUS-PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET HUMAIN

Nota Bene : Les dates sont données à titre indicatif, comme les lieux, elles seront confirmées d'une séance à l'autre. En général, les séances auront lieu les 1ers et 3èmes samedis du mois. Concernant les séminaires, les créneaux comme les lieux feront l'objet d'une programmation et d'une communication ultérieures.

Module 1 – *Reveal your sensibility – Révélez votre sensibilité* :

- Samedi 05 octobre de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 19 octobre de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 09 novembre de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 30 novembre de 10h30 à 12h00.

Module 2 – *Increase your faculties – Augmentez vos facultés* :

- Samedi 07 décembre de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 04 janvier de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 18 janvier de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 1er février de 10h30 à 12h00.

Module 3 – *Don't flight. Fight – Ne fuyez pas. Battez-vous* :

- Samedi 15 février de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 07 mars de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 21 mars de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 04 avril de 10h30 à 12h00.

Mini séminaire de fin de programme :

- Samedi 18 avril de 10h30 à 12h30 au dojo à Villejuif.

Lieu : Dojo à Villejuif.

SOUS-PROGRAMME D'AUTOPROTECTION SYSTEMA OUTDOOR PARIS

Nota Bene : Les dates sont données à titre indicatifs, comme les lieux, elles seront confirmées d'une séance à l'autre. En général, les séances auront lieu les 2èmes et 4èmes samedis du mois. Concernant les séminaires, les créneaux comme les lieux feront l'objet d'une programmation et d'une communication ultérieures. Des séances spécifiques pourraient être également tenues au dojo à Villejuif.

Module 1 – *Reveal your sensibility – Révélez votre sensibilité* :

- Samedi 12 octobre de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 26 octobre de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 23 novembre de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 14 décembre de 10h30 à 12h00.

Module 2 – *Increase your faculties – Augmentez vos facultés* :

- Samedi 11 janvier de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 28 janvier de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 08 février de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 22 février de 10h30 à 12h00.

Module 3 – *Don't flight. Fight – Ne fuyez pas. Battez-vous* :

- Samedi 29 février de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 14 mars de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 28 mars de 10h30 à 12h00 ;
- Samedi 11 avril de 10h30 à 12h00.

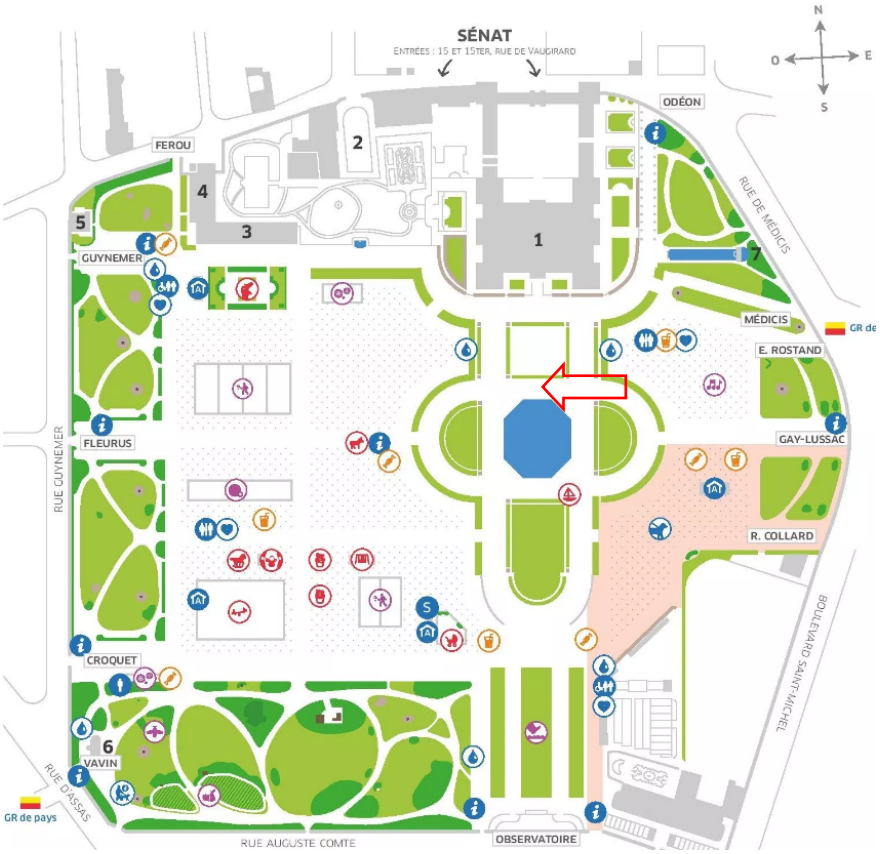
Tests de fin de programme :

- Samedi 25 avril de 10h30 à 12h30 au dojo à Villejuif.

Lieu : Paris : *Jardin du Luxembourg* ou l'*Île aux Cygnes* en fonction des conditions climatiques.

Paris : *L'Île aux Cygnes* – Point de rencontre sous le *Pont de Grenelle* :

Paris : *Jardin du Luxembourg* – point de rencontre entre le bassin et le Sénat :



Villejuif, le samedi 31 août 2019

Dominique PÉREIRE
Docteur en sociologie
Instructeur d'arts martiaux