

Intégration Ressources



Apprentissage Corps Mémoire

## Les enseignants de l'école

### Directrice de Corps Mémoire

● **Pascale RAFFESTIN**

Thérapie psychocorporelle **Corps Mémoire**  
Psycho-somato-thérapie intégrative EPSSA.  
Thérapies de Bio-résonnance  
Professeure de Danse  
Directrice de Centre de Loisirs  
☎ : 06 17 92 50 24

● **Maëlle LEFEVRE**

Thérapie psychocorporelle **Corps Mémoire**  
Thérapie de Bio-résonnance  
Éducatrice spécialisée  
☎ : 06.46.37.07.90

Nous intervenons :

- Dans les établissements scolaires,
- Dans les maternelles et les crèches,
- auprès des demandeurs d'emploi et toutes personnes en réinsertion sociale,
- auprès des personnels sanitaires et sociaux.

Intégration Ressources



Apprentissage Corps Mémoire

### L'école Corps Mémoire a été fondée en 1991 par : **Françoise TAINON**

Kinésithérapeute, professeure de Tai-chi, thérapies de bio résonnance.

Elle est l'auteure de :

- « *La Pédagogie Pleine Forme*® » utilisée dans un nombre croissant de classes du CP au CM2.
- « *Le jeu Rallye Pleine Forme*® » à l'usage des enfants et des adultes.
- « *Libérons-nous de nos stress profonds* » aux Éditions **Mercure Dauphinois**.
- « *La conscience en mouvement* » Edité par **Corps Mémoire**.
- Les manuels de cours

## Corps Mémoire



« **Mémoire du corps,  
une porte vers soi** »

Corps Mémoire  
5 grande rue 78160 Marly le roi  
☎ : 06 17 92 50 24  
apfconcept@gmail.com

Site Internet : [www.corps-memoire.com](http://www.corps-memoire.com)

## Un travail Intégratif

**A.C.M** intègre plusieurs techniques rassemblées et orchestrées par le test musculaire et la mémoire sensori-motrice.

Cette approche demande une implication personnelle : Corps, Cœur et Esprit dans le but de ré-harmoniser tous les systèmes corporels pour recréer un équilibre intérieur assurant une relation adaptée avec l'extérieur.

## Finalités de ce travail

- Reconnaître, accepter et dépasser les stress de la vie courante, qu'ils soient d'origine familiale, sociale ou professionnelle.
- Équilibrer et harmoniser les grandes fonctions corporelles.
- Améliorer, développer et stimuler les capacités d'adaptation ce qui facilite les nouveaux apprentissages.

## Résultats attendus

- **Un mieux être général, une meilleure adaptation aux conditions de la vie actuelle.**
  - Être acteur de sa vie, mieux se connaître.
  - Vivre le présent avec sérénité.
  - Trouver ou retrouver la confiance en soi.
  - Réaliser ses projets.
- **Objectifs des stages :**
  - Diminuer le stress.
  - Activer sa créativité.
  - Améliorer la confiance en soi, être plus conscient de sa valeur et de ses limites.
  - Intégrer le fonctionnement synchrone des deux hémisphères cérébraux et la coordination corps/cerveau.
  - Harmoniser les tensions musculaires, cérébrales et comportementales
  - Apprendre le travail d'accompagnement d'**A.C.M** pour ceux qui veulent l'intégrer à leur pratique professionnelle.

## Méthode originale et novatrice

- La libération des stress profonds®.
- L'Apprentissage Pleine Forme®.
- La libération des stress émotionnels par la récession d'âge.
- Utilisation des référentiels des chaînes musculaires GDS, des matrices fondamentales (S. Groff), des ressources intégrales (Ken Wilber), de la reprogrammation ADN, de la théorie quantique de l'univers décodé (Nassim Hamein) etc.

## À qui bénéficie ce travail ?

- À toute personne soucieuse de son bien-être personnel et du bien-être de son entourage relationnel.
- À toute personne en situation de stress dans sa vie personnelle, relationnelle ou professionnelle.

## Les Accompagnateurs A.C.M

Tous les accompagnateurs de l'école ont suivi un cursus de formation psychocorporelle et ont fait un travail personnel approfondi, nécessaire pour accompagner des stagiaires.

Les accompagnateurs de l'école sont rompus à l'animation de groupe. Ils sont des « facilitateurs » qui se mettent, avec tout leur savoir-être et leur savoir-faire, à la disposition des stagiaires pour les accompagner et les soutenir dans leur dynamique d'évolution et dans une écoute bienveillante.

Corps Mémoire



Mémoire du corps, une porte vers soi

,

## Méthodes pédagogiques

- Le travail pendant les stages, s'effectue dans un climat de confiance, dans la confidentialité et le non jugement.
- Il s'effectue en binôme et en groupe. Il vise à développer la confiance en soi et la légèreté de la communication réussie.
- Toutes les techniques transmises sont expérimentées pendant le cursus par chacun des stagiaires. Elles sont simples et le contrôle des résultats est immédiat.
- Le climat de confiance qui se construit au fil des séminaires va permettre progressivement un partage de la progression et des ressentis individuels. Ces échanges des compréhensions, des expériences concrètes et des modifications physiques personnelles apportent un véritable enrichissement collectif.
- L'accent est mis non pas sur leur objet ou sur l'analyse des causes de leur fonctionnement mais sur le ressenti et le « comment » se déroulent les échanges par rapport à un objectif.
- L'engagement dans une session donne aux participants une unité de niveau technique et d'apprentissage dans une dynamique de groupe avec suivi individuel obligatoire.

**Rejoignez nous aux stages Découverte :**

**LES OUTILS DE L'AVENTURE 1**

Premier Week End de découverte

et

**APPRENTISSAGE PLEINE FORME**

Deuxième prise de contact avant l'engagement, le groupe se constitue

Corps Mémoire



Une porte vers soi

## REJOIGNEZ NOUS AU MODULE « DECOUVERTE »

Pour avoir un aperçu du concept et de l'accompagnement au sein d'**A.C.M.**, faites les deux stages d'initiation : **LES OUTILS DE L'AVENTURE 1**, et **L'APPRENTISSAGE PLEINE FORME 1**.

### 1 - Les outils de l'aventure 1

C'est la prise de contact avec les accompagnateurs, les techniques, les objectifs du travail et les attendus. Ces deux jours vous permettront de sentir le degré d'implication que nous avons et que nous vous demanderons pendant les stages **A.C.M.**

Nous vivrons ensemble la connaissance pratique des règles de l'aventure.

Pendant ce week-end vous vous familiariserez avec les premiers fondamentaux d'**A.C.M.** : le test musculaire et les préalables le rendant fiable.

Vous serez surpris par vos capacités insoupçonnées !

### 2 – Apprentissage Pleine Forme

C'est la base de l'apprentissage Corps Mémoire. Vous vous familiariserez avec les mouvements « Pleine Forme » en les expérimentant, vous ressentirez la ré-harmonisation de vos récepteurs sensoriels (yeux, mains, oreilles etc.) ainsi que la coordination de votre corps/cerveau dans l'objectif d'un meilleur apprentissage.

Pour en savoir plus : [www.corps-memoire.com](http://www.corps-memoire.com)

## 1<sup>ère</sup> PORTE NAISSANCE À SOI-MÊME : 2 ANS

### Module 1 : Découverte et apprentissage

Ce module permet d'acquérir les moyens d'éliminer des comportements peu productifs dont nous sommes conscients, que nous connaissons bien et dont nous ne savons pas comment sortir.

5 week-ends de stage sur un an.

Il permet de mieux nous connaître nous-mêmes et de commencer à prendre conscience que nous sommes créateurs de notre réalité. Comme beaucoup, vous y trouverez certainement l'envie de continuer avec le module 2 d'approfondissement.

### Module 2 : Au delà des apparences

Ce module va rééquilibrer les trois parties du cerveau et conduire à améliorer la concentration, l'organisation et la communication pour faciliter l'adaptation à la vie tant professionnelle que relationnelle.

5 week-ends de stage sur un an et un stage résidentiel de 4 jours

“Naissance à soi-même - Matrice 1”.

Il est capital pour que des découvertes progressives accélèrent les changements que vous souhaitez maintenant.

Corps Mémoire



Une porte vers soi

Corps Mémoire



Une porte vers soi

## 2<sup>ème</sup> PORTE : 1 AN Explorer nos incohérences intérieures : Ré harmoniser Corps, Cœur et Esprit

Ce module va encore approfondir la prise de conscience des comportements compulsifs encore inscrits dans le corps physique (obsession, phobie, addiction) et les éliminer. Il va libérer vos blessures d'enfance et vous permettre de retrouver joie de vivre et enthousiasme ainsi que la capacité à vous engager dans de vrais choix conscients.

5 week-ends de stage sur un an et 1 stage résidentiel de 4 jours : “Explorer nos incohérences intérieures - Matrice 2”

Avec ce module et les suivants vous devenez de plus en plus aptes à vous adapter avec sérénité aux exceptionnels changements que notre monde subit en ce moment.

### PLUS SI AFFINITE .....

Pour tous renseignements complémentaires vous pouvez contacter :

● Pascale RAFFESTIN ☎ : 06 17 92 50 24

[apfconcept@gmail.com](mailto:apfconcept@gmail.com)

## **ANNÉE 2024 – 2025 :**

### **SÉANCES INDIVIDUELLES**

Téléphonez à Pascale RAFFESTIN pour avoir l'adresse d'un praticien Corps Mémoire

### **ATELIERS CONFERENCES**

8 février 2024(Paris 18)  
17 septembre 2024 (Paris 18)  
17 octobre 2024(Paris 18)  
4 décembre 2024 (Paris 18)  
10 décembre 2024(Marly le roi 78)

### **MODULE DÉCOUVERTE**

#### **1 – Les Outils de l'Aventure 1**

1 et 2 juin 2024  
5 et 6 octobre 2024  
9 et 10 novembre 2024  
7 et 8 décembre 2024  
18 et 19 janvier 2025

Paris 18<sup>ème</sup> ou Paris 14<sup>ème</sup>

#### **2 – Apprentissage pleine forme**

18 &19 janvier 2025  
et  
15 et 16 février 2025

#### **Début du Coursus**

22 et 23 mars 2025

Les dates des stages suivants sont données lors du premier week-end. Les stages sont à suivre dans l'ordre du programme.

Voir aussi : [www.corps-memoire.com](http://www.corps-memoire.com)

## **RENSEIGNEMENTS PRATIQUES**

Site : [www.corps-memoire.com](http://www.corps-memoire.com)

✉ : [apfconcept@gmail.com](mailto:apfconcept@gmail.com)

**POUR TOUTES QUESTIONS  
CONTACTER :  
Pascale Raffestin**

**☎ : 06 17 92 50 24**

### **INSCRIPTION POUR LES ATELIERS CONFERENCES**

Envoyer le bulletin d'inscription joint complété, daté, signé ou téléphoner pour vous inscrire

### **INSCRIPTION POUR LES STAGES**

Envoyer le bulletin d'inscription joint complété, daté, signé et accompagné d'un chèque d'arrhes de 200 € à l'ordre d'**ACM/RAFFESTIN** (uniquement pour les stages)

#### **Horaires des stages**

Samedi et Dimanche : de 8h30 à 18h30.

#### **Coût de la formation**

350 € par stage de 2 jours.

Note : les places sont réservées dans l'ordre des inscriptions. Les dates des stages peuvent être modifiées en fonction du nombre d'inscriptions. UNE CONFIRMATION DE VOTRE INSCRIPTION VOUS PARVIENDRA 15 JOURS AVANT LE STAGE.

## **BULLETIN D'INSCRIPTION**

À envoyer à :

**A.C.M.  
PASCALE RAFFESTIN  
5 grande rue  
78160 Marly le roi**

Nom : .....

Prénom : .....

Profession : .....

Adresse : .....

☎ : .....

✉ : .....

**Participera à l'atelier-conférence  
du :.....**

Participera au stage:

**Module « Découverte » - stage N°1 :  
Les outils de l'aventure 1**

du ..... au .....

Ci-joint :

- un chèque de 200€ à l'ordre d'A C M/RAFFESTIN uniquement pour le stage Les outils de l'aventure 1

Fait à .....le .....

Signature :