

6ème édition

PORTES OUVERTES

du Regroupement pour l'éducation somatique

Les 11 et 12 septembre 2026



En ligne



Mouvement

Découvrez de nouvelles
façons de bouger, en
douceur.



Découverte

Explorez une approche
complémentaire du
mieux-être.



Présence

Cultivez la conscience et
l'écoute de vos
sensations.

Programmation



REGROUPEMENT POUR
L'ÉDUCATION
SOMATIQUE

6ème édition

PORTES OUVERTES

du Regroupement pour l'éducation somatique

L'éducation somatique, c'est quoi ?

L'éducation somatique invite chaque individu à **développer sa capacité d'attention à soi** afin de mieux **comprendre comment il ou elle bouge, agit et interagit avec son environnement**. À travers l'expérience vécue et les prises de conscience qui en découlent, elle ouvre la voie à de nouvelles possibilités de mouvement, de mieux-être et d'autonomie.

Cette édition met notamment en lumière les **liens et complémentarités possibles entre l'éducation somatique et d'autres approches liées à la santé, au corps, à la créativité et au mieux-être**.

Et les portes ouvertes, c'est pour qui ?

Cet événement **s'adresse à tou·te·s**, que vous découvriez l'éducation somatique pour la première fois ou que vous souhaitiez approfondir vos connaissances. Nous vous invitons à venir expérimenter, échanger et découvrir toute la richesse de ces approches qui contribuent à mieux habiter son corps et sa vie.

Quelques informations pratiques...

- » Vingt-quatre heures avant le début des Portes ouvertes, **vous recevrez un lien Zoom unique donnant accès à l'ensemble de la programmation**. Il vous suffira de vous connecter quelques minutes avant l'activité de votre choix et de quitter la salle une fois celle-ci terminée.
- » Pour les ateliers de mouvement et les ateliers-conférences, nous vous recommandons de porter des **vêtements confortables** permettant de bouger aisément. À moins d'indication contraire dans la description de l'activité, prévoyez également un **tapis de sol ou une couverture**.
- » **La plupart des activités seront enregistrées**. Seule la personne qui anime l'activité devrait apparaître dans l'enregistrement. Vous serez informé·e avant chaque séance et votre consentement vous sera demandé. **Les enregistrements pourront ensuite être diffusés sur notre chaîne YouTube**.

Un problème ou une question? Contactez-nous!

res@education-somatique.ca

6ème édition

PORTES OUVERTES du Regroupement pour l'éducation somatique

HORAIRE DU VENDREDI

9H À 10H30

Les fondements de l'éducation somatique

Conférence

Avec **Odette Guimond**

11H À 12H

La mer en moi

Atelier

Avec **Andrée Dumouchel**

13H À 14H

Apaiser le système nerveux pour mieux dormir

Atelier

Avec **Claudie Pfeifer**

14H30 À 16H30

**Rituel d'automne avec la Gymnastique Holistique
Ehrenfried® et l'art-thérapie**

Atelier avec Louise Lapointe et Alexandra Duchastel

HORAIRE DU SAMEDI

9H À 10H

Somatic Movement and Trauma in the Body

Workshop, in English

with **Andréa Pallotto**

10H30 À 11H30

Comment transmettre autrement ce que le corps sait déjà ?

Table-ronde avec Christine Germain et Kim Desjardins

13H À 14H

**L'éducation somatique au service des sportifs, yogis,
danseurs·seuses, et professeurs du mouvement**

Atelier

Avec **Suzanne Charbonneau**

14H30 À 15H30

**La Méthode Tellington TTouch®, quand l'éducation
somatique touche le monde animal**

Atelier

Avec **Maryse Perreault**

16H À 17H

Écosomatiques : sentir le corps en relation

Atelier-conférence Avec Julie Drouin et Marc Fliatrait

JOUR 1

Vendredi 11 septembre



9 H À 10 H 30

LES FONDEMENTS DE L'ÉDUCATION SOMATIQUE

Conférence-atelier donné par **Odette guimond**

Cette activité propose un retour aux bases de l'éducation somatique. Qu'entend-on exactement par « éducation somatique » ? Quels sont ses fondements, ses particularités et ce qui la distingue d'autres approches ? À travers une présentation accessible, nous explorerons les concepts essentiels de ce champ de pratique afin de clarifier certaines notions souvent mal comprises et de mieux saisir la portée de ces approches centrées sur l'expérience vécue du corps.



11 H À 12 H

LA MER EN MOI

Atelier donné par **Andrée Dumouchel**

C'est une invitation à découvrir nos fluides et plus particulièrement le retour veineux. Je vous propose un voyage avec photos in situ, images et explorations guidées pour raviver la mémoire développementale et entrer nos histoires d'eau. Une proposition intéressante puisque nous allons naviguer sur une mer accueillante.



JOUR 1

Vendredi 11 septembre



13 H À 14 H

APAISER LE SYSTÈME NERVEUX POUR MIEUX DORMIR

Atelier donné par **Claudie Pfeifer**

Le sommeil ne dépend pas seulement de la fatigue, mais aussi de notre capacité à passer de l'état d'alerte à l'état de repos. Lors de cet atelier, vous découvrirez comment certains mouvements doux et l'attention portée aux sensations peuvent contribuer à diminuer le stress, favoriser la détente et soutenir les mécanismes naturels du sommeil.



14 H 30 À 16 H 30

RITUEL D'AUTOMNE AVEC LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE EHRENFRIED® (GHE) ET L'ART-THÉRAPIE

Atelier donné par **Louise Lapointe et Alexandra Duchastel**

L'âme et le corps traversent leurs propres saisons qu'il convient d'honorer. Une combinaison de GHE et d'art-thérapie permet d'amorcer une conversation entre tous les aspects de notre être. Le rituel d'automne vise à reconnaître ses forces et ses ressources avec gratitude.

Matériel à prévoir :

- 1 enveloppe
- 3 médiums (crayons de couleur, peintures diverses, etc)
- Revues
- Colle
- Ciseaux



JOUR 2

Samedi 12 septembre

9 H À 10 H



SOMATIC MOVEMENT AND TRAUMA IN THE BODY

Atelier donné par **Andréa Pallotto**

What do we mean when we say "trauma stays in the body"? In this workshop will talk about how somatic movement can allow us an entry into working with trauma in the body. You will learn how somatic therapists can help you navigate difficult sensations by working with movement and awareness.

*** This workshop will be given in English.**

Que signifie l'expression « le traumatisme reste dans le corps » ? Au cours de cet atelier, nous explorerons comment le mouvement somatique peut nous permettre d'aborder le travail sur le trauma dans le corps. Vous découvrirez comment les thérapeutes somatiques peuvent vous aider à gérer des sensations difficiles en travaillant sur le mouvement et la conscience.

*** Cet atelier se déroulera en anglais.**

JOUR 2

Samedi 12 septembre

10 H 30 À 11 H 30

COMMENT TRANSMETTRE AUTREMENT CE QUE LE CORPS SAIT DÉJÀ ?

Table-ronde avec **Christine Germain et Kim Desjardins**

Et si la prévention des blessures devenait un espace d'apprentissage somatique et interdisciplinaire?

Cette table ronde met en lumière les défis d'intégration de l'éducation somatique dans des cursus en danse déjà chargés et souvent axés sur la performance, pouvant limiter l'adoption d'une véritable écoute corporelle. Les échanges porteront sur la relation entre prévention des blessures, développement des compétences artistiques et accessibilité, ainsi que sur l'équilibre entre observation clinique et ressenti interne. Au cœur de la discussion : comment concilier entraînement, santé et autonomie, et quelle place les institutions accordent-elles réellement à l'éducation somatique dans la formation des danseur·euse·s, tant pour leur santé que pour la qualité de leur pratique artistique.



CRÉDIT PHOTO : MYLÈNE DUGAL



JOUR 2

Samedi 12 septembre

13 H À 14 H



L'ÉDUCATION SOMATIQUE AU SERVICE DES SPORTIFS, YOGIS, DANSEUR·REUSES ET PROFESSIONNELS DU MOUVEMENT

Atelier donné par **Suzanne Charbonneau**

La Méthode Feldenkrais® intègre la conscience corporelle au cœur de l'apprentissage et du mouvement!

Pour :

- Ralentir et se permettre de sentir la richesse de nos sensations
- Organiser une action de façon optimale, sans efforts inutiles
- Améliorer sa posture, sa respiration, son agilité
- Progresser et enrichir ses habiletés techniques
- Éviter de se blesser en restant présent dans l'action

14 H 30 À 15 H 30



LA MÉTHODE TELLINGTON TTOUCH®, QUAND L'ÉDUCATION SOMATIQUE TOUCHE LE MONDE ANIMAL

Atelier donné par **Maryse Perreault**

La méthode Tellington TTouch® a été développée par Linda Tellington-Jones, praticienne Feldenkrais, dans le but de soutenir les apprentissages chez les chevaux, les animaux de compagnie ainsi que chez tout autre animal possédant un système nerveux. Cette méthode qui s'inspire fortement de la méthode Feldenkrais® vise l'application de l'éducation somatique dans une forme qui la rend accessible et applicable auprès des animaux par des humains. Fondée sur le mouvement et l'expérience sensori-motrice, elle leur offre une autre façon d'apprendre.

JOUR 2

Samedi 12 septembre

16 H À 17 H

ÉCOSOMATIQUES : SENTIR LE CORPS EN RELATION

Atelier-conférence donné par **Julie Drouin et Marc Filiatrault**



Cet atelier-conférence propose une introduction au champ émergent des écosomatiques. Alors que l'éducation somatique nous invite à nous accorder à la vie intérieure du corps vivant et à dépasser la séparation entre le corps et l'esprit, les écosomatiques mettent davantage l'accent sur la relation avec le milieu et sur les liens d'interdépendance que nous entretenons avec les autres êtres vivants (humains, végétaux, animaux, etc.) et notre matrice de vie.

L'atelier débutera par une expérience pratique centrée sur la relation au milieu, suivie d'un échange où Julie Drouin et Marc Filiatrault présenteront leurs conceptions respectives des écosomatiques.



COMMENT RÉSERVER SA PLACE POUR PARTICIPER AUX PORTES OUVERTES ?

Pour vous inscrire, rendez-vous sur le site internet du Regroupement pour l'éducation somatique (RES) :

www.education-somatique.ca/portes-ouvertes-2/

Suite à votre inscription, vous recevrez un courriel avec un lien de validation. Une fois le lien cliqué, votre inscription sera confirmée. **Pensez bien à vérifier vos courriels indésirables !**

24 h avant les portes ouvertes, un lien Zoom vous sera envoyé. C'est le même pour l'entièreté de l'évènement. Il vous suffira de vous connecter sur ce lien un maximum de 10 minutes avant l'heure de votre atelier et de vous assurer de quitter la salle de réunion une fois l'atelier terminé. Vous n'aurez qu'à répéter le processus autant de fois que souhaité selon les activités de votre choix.

COMBIEN COÛTE CET ÉVÈNEMENT ?

Les portes ouvertes du RES sont **gratuites**.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Nous vous invitons à consulter la **page Facebook** ou le **site internet** du Regroupement pour l'éducation somatique.

La section **Activités** du site internet du RES rassemble toutes les activités offertes par nos membres. Vous pouvez également faire une recherche par nom si vous souhaitez retrouver les activités offertes par les intervenant·e·s des portes ouvertes.

Vous trouverez ci-après les biographies des intervenant·e·s.

POURRAIS-JE VISIONNER DE NOUVEAU LES ATELIERS AUXQUELS J'AI PARTICIPÉ ?

La majorité des ateliers et conférences seront enregistrés et partagés sur la chaîne YouTube du RES. Il vous sera donc possible de visionner de nouveau ces activités.

Pour visionner les enregistrements des années précédentes, cliquez-ici : <https://www.youtube.com/@regroupementeducationsomatique>

CAPSULES VIDÉOS :

EN QUOI L'ÉDUCATION SOMATIQUE À TRANSFORMÉ VOS VIES?

Réalisées par Claudie Pfeifer, éducatrice somatique et membre du Regroupement pour l'éducation somatique, le but de ces entrevues est de partager l'expérience humaine et vulnérable qui se trouve derrière la profession d'éducateur somatique.

Pour découvrir les témoignages de nos membres, rendez-vous ici : <https://www.youtube.com/@regroupementeducationsomatique>

