

Nouveau à Vic : une somato- psychopédagogue s'est installée !



Nouveau à Vic : une somato- psychopédagogue s'est installée !

Un nouveau cabinet de thérapies polyvalent, **Vic Thérapies**, a ouvert ses portes à Vic-Fezensac au 30 rue Victor Hugo.

Parmi les praticiens que vous y trouverez, **Audrey FIEVET**, somato- psychopédagogue.

Nous l'avons rencontrée :



JDG : Que sont les fascias ?

Audrey Fievet : Les fascias sont des **tissus vitaux, réactifs et connectés**

JDG : Quelle est la méthode que vous utilisez ?

Audrey Fievet : La **pédagogie perceptive® – Pédagogie du mouvement – Méthode Danis Bois**

La pédagogie perceptive

plusieurs outils

-Le toucher des fascias qui est un toucher doux qui libère les tensions physiques, psychiques mémorisées dans les tissus. Il s'agit de remettre du mouvement là où il y a des immobilités souvent inconscientes. Il s'en suit une détente profonde et une conscience corporelle enrichie.

-La gymnastique sensorielle® qui s'exerce à travers des enchainements de mouvements simples, effectués dans la lenteur. Elle instaure un état de relâchement et de détente.Elle aide à prendre conscience de tout ce qui bouge dans son corps pour mieux appréhender ses mouvements, bien véhiculer son corps (prévention), améliorer sa conscience corporelle.

-La méditation pleine présence

-L'entretien verbal : il s'agit d'accompagner la personne à tirer le fil de l'expérience corporelle, perçue, ressentie et pensée.

JDG : Comment se passe une séance ?

Audrey Fievet : Une séance commence par un entretien verbal où nous faisons connaissance, ou le point si on s'est déjà vu, la personne m'expose ses besoins, ensuite je réalise un accordage sur table par le toucher des fascias, la personne est allongée. Cette partie dure plus ou moins 1h. Puis il y a un temps de parole, j'écoute et j'accompagne la mise en mots des sensations éprouvées. Il peut aussi y avoir un temps de méditation guidée sur chaise et/ou un temps de mouvement sensoriel guidé sur chaise ou debout. J'adapte ces outils en fonction des besoins de la personne et de ce que je ressens. J'accompagne la personne pour qu'elle puisse ensuite les utiliser seule. Pour les premiers rendez-vous, c'est le toucher des fascias qui se pratique le plus. Une séance dure 1h30 minimum.

JDG : **Pour quels problèmes, gênes ou troubles vient-on vous voir ?**

Audrey Fievet : Anxiété, stress, fatigue, burn out, tensions musculaires, migraines, troubles du transit, règles douloureuses, en soin de support, troubles du sommeil, besoin de revenir dans son corps, de lâcher les pensées... Juste prendre un moment pour soi, pour se poser, pour se faire du bien.

Cette méthode ne se substitue en aucun cas à un suivi médical

JDG : **Quels bénéfices en attendre ?**

Audrey Fievet :

JDG : **Quel est votre parcours ?**

Audrey Fievet :

JDG : **Pourquoi avoir choisi cette méthode ?**

Audrey Fievet :

JDG : **Avez-vous d'autres cordes à votre arc ?**

Audrey Fievet :

Type de public

Audrey FIEVET

Somato-Psychopédagogue

Danseuse pédagogue

Séances sur rv au 07 86 26 51 55

Vic Thérapies

30 rue Victor Hugo

32190 VIC FEZENSAC

Plus d'infos sur la méthode :

<https://www.cerap.org/fr>

