

# Association Sans forme Ni Chemin

## Dimanche 8 septembre 2024

Inscriptions et découverte de l'association

Au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX  
à VIRE NORMANDIE (14)

**Retour sur une année exceptionnelle de  
pratiques, stages, spectacle !!!**



## Cours d'essais gratuits

**9h00 Exercices japonais de santé**

**9h45 Art du/des bâtons** (mouvements, coordination, équilibre, fluidité, santé...)

**10h30 Aikido** (et c'est parti pour 51 ans aikido à Vire !!)

**11h15 iaijutsu et kenjutsu** (art martial japonais sabres)

12h00 Apportez votre pique nique

**13h30 Daoyin Qi gong** (exercices chinois lents pour la santé)

**14h15 IPSM : atelier manutention bienveillante** (encore un atelier qui devrait être déclaré d'utilité publique)

**15h00 IPSM : douleurs et limitations de mouvements**  
(rencontrez la puissance de l'écoute, de la douceur et de votre plasticité)

**15h45 IPSM : relaxation** (se libérer des entraves psycho-physiques ça s'apprend aussi)

16H30 Pot de l'amitié

**Expo et boutique de l'association  
(affiches, livres, etc), boîte à don**



<https://www.sans-forme-ni-chemin.fr/>

[Sansformenichemin@yahoo.fr](mailto:Sansformenichemin@yahoo.fr)

IPSM : Intégration Psycho-Sensori-Motrice

# Stage « S'éveiller au sensible » Ostéopathie & IPSM Intégration Psycho-Sensori-Motrice

Notre amitié a plus de 20 ans,  
Nos échanges sont hebdomadaires  
quand ils ne sont pas quotidiens...  
Nous ne savons plus combien de cours  
nous avons partagés,  
combien de stages  
nous avons co-animés.

Rejoignez-nous dans  
notre folie douce et nos passions  
pour la santé et l'éducation par le  
corps...  
vers des perceptions toujours plus fines  
et vie en accord avec votre nature.

**Ouvert à tous**  
**Dojo du gymnase**  
**du Val de Vire**  
**VIRE NORMANDIE**  
**FRANCE**  
**Du samedi 28 au**  
**lundi 30 décembre 2024**

**Nicolas RAGOT**  
Coordinateur pédagogique  
07 49 01 92 98

**Tarifs**  
Stage complet : 140 € (tarif réduit : 110 €)  
Une journée 50 € (tarif réduit 40 €)  
Un cours 30 € (tarif réduit 25 €)

**Massimiliano MELIADÒ**  
Ostéopathe  
07 82 73 83 99

**Association Sans Forme Ni Chemin**  
**transformaction@yahoo.com**

# Stage « S'éveiller au sensible » Ostéopathie & aikidô

Dojo du gymnase du Val de Vire  
VIRE-NORMANDIE FRANCE  
lundi 30 décembre 2024  
19h00 à 21h30

全  
氣  
道

Ouvert à toute personne désireuse  
de progresser dans la connaissance  
de soi et de se former dans une  
démarche transdisciplinaire  
(pratiquant et enseignant)

Tarifs :  
Un cours 20 €  
(tarif réduit 15€)



**Nicolas RAGOT**  
Coordinateur pédagogique  
07 49 01 92 98



**Massimiliano MELIADÒ**  
Ostéopathe (italie)  
07 82 73 83 99

Association Sans Forme Ni Chemin  
transformation@yahoo.com



**ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS JAPONAIS**  
**AIKIDO & IAIJUTSU**

**Vendredi 1er au dimanche 3 novembre 2024**

**Animé par**  
**Didier et Nicolas RAGOT**

**Dojo du gymnase du Val de Vire**  
**rue André Malraux**  
**14500 VIRE**

Stage ouvert à toute personne désireuse  
de progresser dans la connaissance de soi  
au travers des pratiques martiales  
japonaises (pratiquant et enseignant)

15 € le cours  
45 € la journée  
100 € le stage complet

**Renseignements & inscriptions :**  
**Nicolas RAGOT 07 49 01 92 98**  
**Didier RAGOT 06 77 18 24 14**  
**transformaction@yahoo.com**  
**www.sans-forme-ni-chemin.fr**

ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS JAPONAIS

# 合気杖法

Cours ouverts à toute personne désireuse de progresser dans la connaissance de soi et de se former aux pratiques martiales japonaises (pratiquant et enseignant)

Gratuit pour les adhérents de Ifs, Vire et Mortain

Pour les autres :  
10 euros le cours

**aiki-jôhô**

utilisation du bâton  
selon les principes  
de l'aikidô

vendredi  
6 décembre 2024  
20h00 à 22h00  
À IFS

Lundi  
2 décembre 2024  
20h00 à 21h30  
À VIRE



**Nicolas RAGOT**

07 49 01 92 98



**Didier RAGOT**

06 77 18 24 14

Renseignements & inscriptions :  
[transformation@yahoo.com](mailto:transformation@yahoo.com)  
[www.sans-forme-ni-chemin.fr](http://www.sans-forme-ni-chemin.fr)



# AIKIDO

Vire Normandie  
Dojo du val de Vire

**Samedi 26 avril 2025**  
**14h30 à 17h30**  
**19h00 à 21h00**

Ouvert à toute personne désireuse  
de progresser dans la connaissance de  
soi et de se former aux pratiques  
martialles japonaises (pratiquants et  
enseignants)

Tarifs 20 € le cours  
30 € les deux  
Demandeur d'emploi,  
2ème même famille, - de  
18 ans : 15 € ou 25 €



**Nicolas RAGOT**

Coordinateur pédagogique  
07 49 01 92 98



**Didier RAGOT**

Enseignant aikido et iaidô  
06 77 18 24 14

Renseignements & inscriptions :  
[transformation@yahoo.com](mailto:transformation@yahoo.com)  
[www.sans-forme-ni-chemin.FR](http://www.sans-forme-ni-chemin.FR)

Association Sans forme Ni Chemin

# STAGE d'été Aikido & Iaijutsu

Pratique à l'extérieur d'arts martiaux japonais

co-animés par

**Didier RAGOT**

Enseignant d'aikido  
& de iaijutsu

**Nicolas RAGOT**

Coordinateur pédagogique  
07 49 01 92 98  
transformaction@yahoo.com

**Samedi 26 juillet 2025**

De 15h30 à 19h

Pique-nique

20h30 au coucher du soleil

**Plage de Genets (50330)**

En cas de pluie le stage aura lieu  
Au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX  
à VIRE NORMANDIE (14)

<https://www.sans-forme-ni-chemin.net>

Tarifs :

Plein  
25 €

Réduit  
15 €



Association Sans forme Ni Chemin

# STAGE de fin de saison

Pratique à l'extérieur d'arts martiaux japonais

co-animés par

**Didier RAGOT**

Enseignant d'aikido  
& de iaijutsu

**Nicolas RAGOT**

Coordinateur pédagogique  
07 49 01 92 98  
transformaction@yahoo.com

**Samedi 28 juin 2025**

De 15h30 à 19h

Pique-nique

20h30 au coucher du soleil

**Plage de Genets (50330)**

En cas de pluie le stage aura lieu  
Au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX  
à VIRE NORMANDIE (14)

<https://www.sans-forme-ni-chemin.fr/>



Tarifs :

Pleins  
25 €

Réduit  
15 €

# Aikido laijutsu

# ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS JAPONAIS

# **AIKIDO & IAIJUTSU**

Stage ouvert à toute personne  
désireuse  
de progresser dans la  
connaissance de soi au  
travers des pratiques martiales  
japonaises (pratiquants et  
enseignants)

3 rdv Animés par  
Nicolas RAGOT  
en 2025 !

**Lundi 10 et mercredi 12 février**  
**Lundi 7 et mercredi 9 Avril**  
**Lundi 7 et mercredi 9 juillet**  
**18h30 à 21h30**

**Dojo du gymnase du Val de Vire**  
**rue André Malraux**  
**14500 VIRE**

**20 € le cours 30 € les 2 soirées**  
Demandeur d'emploi, 2ème même famille, - de 18 ans : 15 € et 25 €

**Renseignements & inscriptions :**  
**07 49 01 92 98**  
**transformation@yahoo.com**  
**www.sans-forme-ni-chemin.fr**

AIKIDOSCHOOL SANKAKU ORGANISEERT:

AIKIDOSTAGE DOOR

**NICOLAS RAGOT**

10-13 JULI 2025

MET ALS THEMA:

LESSEN VAN DE  
**TENGU**

天  
狗  
か  
ら  
の  
教  
訓

donderdag 10 juli

19:30 - 21:30

vrijdag 11 juli

06:30 - 08:00 vroege vogel

09:00 - 12:00

14:00 - 17:00

19:45 - 21:15

zaterdag 12 juli

06:30 - 08:00 vroege vogel

09:00 - 12:00

14:00 - 17:00

17:00 - 18:00 kindertraining

's avonds gezamenlijk eten

zondag 28 april

06:30 - 08:00 vroege vogel

09:00 - 12:00

Kosten

een losse avond: € 12,50 (10<sup>\*</sup>)

een los dagdeel: € 25 (20<sup>\*</sup>)

De hele stage € 120 (100<sup>\*</sup>)

kindertraining: € 7,50

<sup>\*</sup>)gereduceerd tarief

info en opgeven: [jeroen@aikidoarnhem.nl](mailto:jeroen@aikidoarnhem.nl)

Betaling graag contant aan Jeroen bij de volgende training waar je hem ziet.

Adres: trainingscentrum KenKon,  
Nieuwe Kanaal 11, Wageningen

合  
気  
道



ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS JAPONAIS  
**AIKIDO & IAIJUTSU**  
**Préparation de**  
**EMBU**

**Mercredi 27 août 2025**  
**&**  
**Samedi 30 août 2025**  
**De 15h à 21h30**

**Dojo du gymnase du Val de Vire**  
**rue André Malraux**  
**14500 VIRE**

Stage ouvert à toute personne  
désireuse  
de progresser dans la connaissance  
de soi au travers des pratiques  
martialles japonaises (pratiquants et  
enseignants))

**TARIF LIBRE**

**Renseignements & inscriptions :**  
**07 49 01 92 98**  
**[transformation@yahoo.com](mailto:transformation@yahoo.com)**  
**[www.sans-forme-ni-chemin.fr](http://www.sans-forme-ni-chemin.fr)**

**Animés par Didier &  
Nicolas RAGOT**

# Kagami biraki 2025

## Ce qu'en disait Tamura Shihan :

« Le kagamibiraki était un des rites du nouvel an célébré dans les familles de la noblesse guerrière.

Le kagami est un gâteau de riz rond et plat de forme semblable à un miroir. On en plaçait deux, un grand et un petit, sur une tablette que l'on déposait en offrande sur l'autel familial.

Hiraku (Biraki) veut dire ouvrir, signifiant par là qu'ils étaient ensuite partagés entre les membres de la famille et les invités présents. Chez les guerriers, ils étaient placés devant une armure, symbole de la maison.

On les retirait le 20 janvier et, pour ne pas utiliser d'arme, les brisait à la main ou au maillet. Ils étaient ensuite partagés. A une époque où l'on considérait que le vrai guerrier devait obtenir la victoire sans dégainer son sabre, il est probable que le fait de **ne pas utiliser de lame à cette occasion** était un rappel de cette attitude.

A notre époque, cet événement se fête le 11 janvier dans tous les dojos. C'est le rite d'ouverture de l'année. Après une démonstration ou un exercice, on retire les gâteaux de l'autel et on les partage entre les élèves à l'occasion d'un repas pris en commun. »

## Rendez-vous dans vos dojos

**pour une pratique intense et conviviale de début d'année  
suivie du partage des gâteaux et de ce que chacun aura  
façonné de ses petites mains !**

### **Vendredi 10 janvier à Mortain et à IFS**

Mortain : Franck : 06 42 26 96 55

Ifs : Didier : 06 77 18 24 14

### **Samedi 11 janvier**

À l'issus du stage « sans effort c'est le pied »

gymnase du cotin de Vire

### **lundi 13 janvier à Vire**

après le cours d'aikido gymnase du Val de Vire

Nicolas : 07 49 01 92 98



# Intégration Psycho-Sensori-Motrice

## « Sans effort, c'est le pied ! »

animé par Nicolas RAGOT  
Coordinateur IPSM

### Les samedis

- 21 septembre « de la tête au pied »  
5 octobre « bon pied, bon oeil »  
19 octobre « avoir les pieds sur terre »  
16 novembre « perdre pied ? »  
30 novembre « des pieds et des mains »  
14 décembre alors : « bête comme ses pieds » ?

de 14h30 à 17h30

À VIRE NORMANDIE (14)  
au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX

Soulager et prévenir les douleurs ou manque de mobilité des pieds et chevilles et établir des connexions entre les pieds et les autres parties de notre corps

Apprendre à noter nos habitudes néfastes et à s'engager dans une démarche d'écoute de soi

Acquérir de meilleures options notamment pour s'orienter, s'équilibrer, marcher...

Faire participer l'ensemble de notre corps dans chacun des gestes de notre quotidien

☎ 07 49 01 92 98

✉ [transformation@yahoo.com](mailto:transformation@yahoo.com)

Tarifs :  
L'atelier 30 €  
Les 6 ateliers 150 €  
Tarifs réduits :  
L'atelier 20 €  
Les 6 ateliers : 120 €

# LE BARRAGE DU GAST

## au fil des saisons

IPSM, découverte nature et langues



- Se détendre et profiter d'une leçon d'IPSM Intégration Psycho-Sensori-Motrice dans un lieu préservé
- Découvrir le biotope et les plantes endémiques au fil des saisons
- Notions élémentaires de botanique et d'écologie
- Notions élémentaires de linguistique (le livre « Orphée » : ouvrage en français, anglais, norvégiens et normand)
- Questionner les notions de langues et d'espèces

Possibilité d'être dans la salle surplombant le barrage en cas de pluie.

**SALLE DE RÉUNION DU BARRAGE 14380 LE GAST**  
**Dimanche 20 octobre 2024**  
**Cours de 14h00 à 17h30**

Animé par  
**Angélique Boussin**  
**Johan et Nicolas RAGOT**



**Tarifs**  
L'atelier 30 €  
Tarif réduit 25 €

**Renseignements et inscriptions**  
**07 49 01 92 98**  
**transformation@yahoo.com**  
**<https://www.sans-forme-ni-chemin.fr/>**



# LE BARRAGE DU GAST

## au fil des saisons

ASSOCIATION SANS FORME NI CHEMIN  
STAGE PLURIDISCIPLINAIRE



**HIVER !**

- Se détendre et profiter d'une leçon d'IPSM Intégration Psycho-Sensori-Motrice dans un lieu préservé
- Découvrir le biotope et les plantes endémiques au fil des saisons
- Notions élémentaires de botanique et d'écologie
- Notions élémentaires de linguistique (le livre « Orphée » : ouvrage en français, anglais, norvégien et normand)
- Questionner la notion de nature

Possibilité d'être dans la salle surplombant le barrage en cas de pluie.

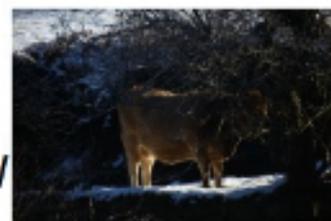
**SALLE DE RÉUNION DU BARRAGE 14380 LE GAST**  
**Dimanche 9 février 2025**  
**Cours de 14h00 à 17h30**

Animé par  
**Angélique BOUSSIN**  
**Johan et Nicolas RAGOT**  
**Et peut être Valentin en visio !**



Tarifs  
L'atelier 30 €  
Tarif réduit 25 €

Renseignements et inscriptions  
07 49 01 92 98  
transformacion@yahoo.com  
<https://www.sans-forme-ni-chemin.fr/>



organisé par l'Association *Sans forme ni chemin*

En partenariat avec :

**L'IIBS** (Institution interdépartementale du bassin de la Sienna)

# LE BARRAGE DU GAST

## au fil des saisons

ASSOCIATION SANS FORME NI CHEMIN  
STAGE PLURIDISCIPLINAIRE



Printemps !

- Se détendre et profiter d'une leçon d'IPSM Intégration Psycho-Sensori-Motrice dans un lieu préservé
- Découvrir le biotope et les plantes endémiques au fil des saisons
- Notions élémentaires de botanique et d'écologie
- Notions élémentaires de linguistique (le livre « Orphée » : ouvrage en français, anglais, norvégien et normand)
- Les orchidées au lac du Gast

Possibilité d'être dans la salle surplombant le barrage en cas de pluie.

**SALLE DE RÉUNION DU BARRAGE 14380 LE GAST**  
**Samedi 17 mai 2025**  
**Cours de 14h00 à 17h30**

Animé par  
**Angélique Boussin**  
**Johan et Nicolas RAGOT**



**Tarifs**  
L'atelier 30 €  
Tarif réduit 25 €

**Renseignements et inscriptions**  
**07 49 01 92 98**  
**transformation@yahoo.com**  
**<https://www.sans-forme-ni-chemin.fr/>**



# LE BARRAGE DU GAST

## au fil des saisons

IPSM, découverte nature et langues



- Se détendre et profiter d'une leçon d'IPSM Intégration Psycho-Sensori-Motrice dans un lieu préservé
- Découvrir le biotope et les plantes endémiques au fil des saisons
- Notions élémentaires de botanique et d'écologie
- Notions élémentaires de linguistique (le livre « Orphée » : ouvrage en français, anglais, norvégiens et normand)
- Questionner les notions de langues et d'espèces

Possibilité d'être dans la salle surplombant le barrage en cas de pluie.

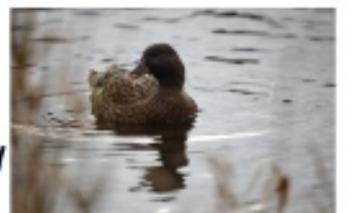
**SALLE DE RÉUNION DU BARRAGE 14380 LE GAST**  
**Dimanche 20 octobre 2024**  
**Cours de 14h00 à 17h30**

Animé par  
**Angélique Boussin**  
**Johan et Nicolas RAGOT**



**Tarifs**  
L'atelier 30 €  
Tarif réduit 25 €

**Renseignements et inscriptions**  
**07 49 01 92 98**  
**transformacion@yahoo.com**  
**<https://www.sans-forme-ni-chemin.fr/>**



# IPSM : Intégration Psycho-Sensori-Motrice

## Stage

# Incarner la bienveillance

la douceur et conscience corporelle  
**face aux**  
peurs, angoisses, douleurs, trauma...  
animé par Nicolas Ragot

À VIRE NORMANDIE (14)  
au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX

Du lundi 21 au mercredi 23 octobre 2024  
de 9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00

### Outils IPSM :

- **Pendant ce nouveau cycle nous mettrons l'accent sur l'objet imaginé et les espaces interpersonnels**
- Supports didactiques et pédagogiques à propos de réflexes, réponses somatiques aux émotions et trauma
- Notre point de vue sur l'apprentissage, la relaxation, la douceur et la faiblesse
- Ateliers de pratique philosophique (ateliers de questionnement)
- Mise en mouvement seul et groupe, atelier de prise de conscience des tensions, raideurs, crispations face aux peurs, résignations, colères ...
- Développer des capacités plastiques, adaptatives, vicariantes, pour sortir des cycles victimaires
- Revenir au corps, aux mouvements, à l'action, aux sensations... **incarner !**  
Nos actes sont nos émotions.

*Pensez à apporter une couverture,  
oreiller, papier et crayon et  
privilégiez une tenue ample et souple,*

☎ 07 49 01 92 98

✉ [sansformenichemin@yahoo.fr](mailto:sansformenichemin@yahoo.fr)

<https://www.sans-forme-ni-chemin.fr/>

### Tarifs

L'atelier 30 € La journée 55 €  
Stage complet 140 €  
Tarif réduit 25 € La journée 45 €  
Stage complet 125 €



# 氣功 & 合氣

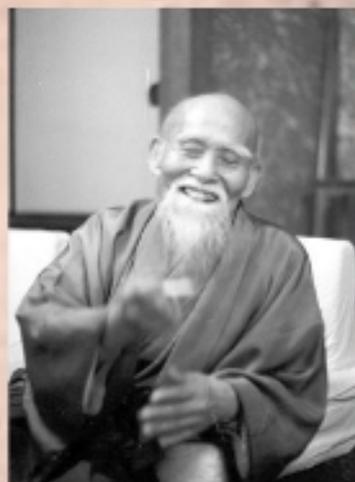
## QI GONG et AIKI

**Dimanche 22 et lundi 23  
décembre 2024  
18h30 à 21h00**

**Stage animé par Nicolas RAGOT**

**À VIRE NORMANDIE (14)  
au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX**

**Ce que nous pouvons attendre de la maîtrise des respirations toïstes (petite circulation céleste) et du Waitan qigong du dragon dans la pratique des budo et notamment de l'aiki.**



**Tarifs :**  
L'atelier 20 €, les deux 35 €  
**Tarifs réduits :**  
L'atelier 15 €, les deux 25 €

**07 49 01 92 98**

** sansformenichemin@yahoo.fr**



# 導引氣功

## DAO YIN QI GONG

**Dimanche 22 et lundi 23  
décembre 2024  
14h30 à 17h30**

**Stage animé par Nicolas RAGOT**

**À VIRE NORMANDIE (14)  
au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX**

**Neidan qigong : respiration toïste, petite circulation celeste  
Médiation des liquides du corps  
Waitan qigong du dragon**

**Tarifs :**  
L'atelier 30 €, les deux 50 €  
**Tarifs réduits :**  
L'atelier 20 €, les deux 40 €

**Pensez à apporter une couverture et  
privilégiez une tenue ample et souple**



**07 49 01 92 98**

** sansformenichemin@yahoo.fr**



# 導引氣功

## DAO YIN QI GONG

Lundi 28, mardi 29 et mercredi 30  
juillet 2025  
9h30 à 11h30

Stage animé par Nicolas RAGOT

À VIRE NORMANDIE (14)  
au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX

Tarifs : L'atelier 15 €  
Tarif réduit : L'atelier 10 €

Pensez à apporter une couverture et  
privilégiez une tenue ample et souple



07 49 01 92 98

 sansformenichemin@yahoo.fr

Stages IPSM : Intégration Psycho-Sensori-Motrice  
**VOIR DE TOUT SON CORPS**  
Cycle de 10 stages exceptionnels en  
2025/2026

organisé par l'Association *Sans forme ni chemin*

De 14h30 à 17h30

**Au dojo du gymnase du Val de Vire**

**Rue André MALRAUX À VIRE NORMANDIE**

A close-up photograph of a human eye, showing the iris, pupil, and eyelashes. The eye is looking slightly to the right. The background is a soft, out-of-focus skin tone.

animés par Nicolas RAGOT  
Coordinateur IPSM

23 août 2025  
20 septembre  
18 octobre  
15 novembre  
13 décembre

24 janvier 2026  
21 février  
21 mars  
18 avril  
23 mai

Tarifs :  
L'atelier 30 €  
Les 10 ateliers 250 €  
Tarifs réduits :  
L'atelier 20 €  
Les 10 ateliers : 180 €

Renseignements & inscriptions :  
[transformation@yahoo.com](mailto:transformation@yahoo.com)  
[www.sans-forme-ni-chemin.net](http://www.sans-forme-ni-chemin.net)

07 49 01 92 98

# IPSM : Intégration Psycho-Sensori-Motrice

## 3 soirées bien-être

### Neuro-relaxation pour Tous

Que ce soit pour la gestion de l'anxiété, les douleurs, l'hypertension, l'insomnie, les problèmes cardiovasculaires, les céphalées, la stimulation du système immunitaire ou tout simplement votre bien-être général.

Offrez-vous un moment d'apprentissage de libération de vos tensions.

**mardi 19, mercredi 20 et jeudi 21 août 2025**  
**de 18h30 à 20h00**

**Au dojo du gymnase du Val de Vire**  
**Rue André MALRAUX À VIRE NORMANDIE**

**Tarifs : 15 € le cours**  
**Tarifs réduits : 10 €**

*Pour cet atelier pensez à apporter*  
*une couverture, un coussin*

*et privilégiez une tenue ample et souple*

Renseignements & inscriptions :  
[transformation@yahoo.com](mailto:transformation@yahoo.com)  
[www.sans-forme-ni-chemin.net](http://www.sans-forme-ni-chemin.net)

**Nicolas RAGOT**  
**Coordinateur pédagogique**  
**& concepteur de l'IPSM**  
**07 49 01 92 98**

# IPSM : Intégration Psycho-Sensori-Motrice épaules et coudes le corps en mouvement

Du mardi 19 au vendredi 22 août 2025  
de 9h30 à 12h30

À VIRE NORMANDIE (14)  
au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX



Soulager et prévenir les douleurs ou manque de mobilité d'épaules et des coudes.

Apprendre à noter nos habitudes néfastes et à s'engager dans une démarche d'écoute de soi

Acquérir de meilleures options notamment pour s'orienter, s'équilibrer, marcher...

Faire participer l'ensemble de notre corps dans chacun des gestes de notre quotidien

Pensez à apporter une couverture et privilégiez une tenue ample et souple

animé par Nicolas RAGOT  
Coordinateur IPSM

Tarifs :  
L'atelier 30 €  
Les 4 ateliers 100 €  
Tarifs réduits :  
L'atelier 20 €  
Les 4 ateliers : 60 €

☎ 07 49 01 92 98

✉ [transformation@yahoo.com](mailto:transformation@yahoo.com)

<https://www.sans-forme-ni-chemin.net/>

# Stage de printemps

## Marche(s) & postures primordiales

Intégration Psycho-sensori-motrice

Animé par Nicolas RAGOT

au dojo du gymnase du Val de Vire  
rue André Malraux VIRE

Du lundi 14 au vendredi 18 avril 2025  
9h30 à 12h30

Rejoignez-nous et profitez des 2 rendez-vous annuels (avril et juillet)  
d'une étude sans cesse renouvelée !

- profiter pleinement des effets d'une marche « naturelle »
- améliorer votre santé
- retrouver un mouvement souple et agréable
- étude des cas concrets
- remplacer les habitudes dites « aveugles » par des mouvements naturels et conscients.

« S'il existe une panacée  
en médecine,  
c'est la marche. »  
Norman DOIDGE

### Tarifs

30 € la matinée  
120 € les 5 ateliers  
Tarifs réduits 20 €  
80 € les 5



*Pensez à apporter une couverture et un coussin ou oreiller  
et vos questionnements*

INSCRIPTION  
renseignements

☎ 07 49 01 92 98

✉ [transformation@yahoo.com](mailto:transformation@yahoo.com)



# Stage d'été

## Marche(s) & postures primordiales

IPSM : Intégration Psycho-sensori-motrice

Animé par Nicolas RAGOT

au dojo du gymnase du Val de Vire

rue André Malraux VIRE 14500

(et sur voies vertes en fonction des capacités des stagiaires )

Du lundi 14 au vendredi 18 juillet 2025

9h30 à 12h30

### Objectifs

- profiter pleinement des effets d'une marche naturelle
- améliorer votre santé
- Comprendre le langage de notre système nerveux
- retrouver un mouvement souple et agréable
- remplacer les habitudes dites « aveugles » par des mouvements naturels et conscients.

### Tarifs

30 € la matinée  
120 € les 5 ateliers  
Tarifs réduits 25 €  
100 € les 5



*Pensez à apporter une couverture et un coussin ou oreiller*

☎ 07 49 01 92 98

✉ transformaction@yahoo.com

<https://www.sans-forme-ni-chemin.fr/>



# STAGE L'IPSM et l'objet imaginé

Intégration psycho-sensori-motrice

« Mon corps a reçu et mémorisé des sensations et impressions qui nourrissent mon expression tant corporelle que verbale. Celui-ci devient alors la scène de la représentation de ce que je dis ou raconte. »



Du lundi 17 au  
vendredi 21 février 2025:  
9h30 à 12h30

À VIRE NORMANDIE (14)  
au dojo du gymnase  
du Val de Vire  
Rue André MALRAUX

Bien plus qu'un hommage à Emile Noël décédé en 2024 ! Quelle joie, pour moi, de vous présenter ce stage. Il consiste à découvrir ou redécouvrir la gamme des sensations sur lesquelles se fonde notre relation au monde mais aussi notre faculté d'imaginer, de représenter, d'habiter l'espace... initialement la méthode fut mise en place pour les artistes aujourd'hui elle est à disposition de tous ceux qui veulent faire un meilleur usage de leur corps, leur voix et leur imaginaire.

Tarifs :  
L'atelier 30 €  
Les 5 ateliers 120 €  
Tarifs réduits :  
L'atelier 20 €  
Les 5 ateliers : 80 €

Public concerné  
TOUS !!!!!

Nicolas RAGOT  
Coordinateur pédagogique  
& concepteur de la formation  
07 49 01 92 98



Renseignements & inscriptions : [transformation@yahoo.com](mailto:transformation@yahoo.com)

IPSM : Intégration Psycho-Sensori-Motrice

## 3<sup>ème</sup> Stage

# Incarner la bienveillance

la douceur et conscience corporelle face aux peurs, angoisses, douleurs, trauma...  
animé par Nicolas Ragot

À VIRE NORMANDIE (14)  
au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX

**Vendredi 15 août 2025 : 14h00 à 17h00**  
**Samedi 16 : 9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00**  
**Dimanche 17 : 9h30 à 12h30**

### Outils IPSM :

- Supports didactiques et pédagogiques à propos de réflexes, réponses somatiques aux émotions et trauma
- Notre point de vue sur l'apprentissage, la relaxation, la douceur, la vulnérabilité et la faiblesse
- Ateliers de pratique philosophique (ateliers de questionnement)
- Mise en mouvement seul et groupe, atelier de prise de conscience des tensions, raideurs, crispations face aux peurs, résignations, colères ...
- Développer des capacités plastiques, adaptatives, vicariantes, pour sortir des cycles victimaires
- Revenir au corps, aux mouvements, à l'action, aux sensations... **incarner** ! Nos actes sont nos émotions.

*Pensez à apporter une couverture,  
oreiller, papier et crayon et  
privilégiez une tenue ample et souple,*

### Tarifs

L'atelier 30 €, les 4 ateliers 100 €  
Tarif réduit 25 € les trois 75 €

☎ 07 49 01 92 98

✉ [sansformenichemin@yahoo.fr](mailto:sansformenichemin@yahoo.fr)

<https://www.sans-forme-ni-chemin.net>



# REAPPRENDRE A DORMIR

Retrouver vitalité et sommeil naturellement

Intégration psycho-sensori-motrice

## Programme

- Études de cas
- Ateliers de questionnement
- Informations scientifiques (hypnogramme, chronotype, hormones, la vue et l'audition...)
- Relaxations, respirations diurnes et nocturnes,
- Méditations
- Accompagner les rêves, le réveil
- Automassages,
- Savoir utiliser les mouvements, bercements, réflexes, micro-mouvements
- Et plus encore ...

« Il faut faire du sommeil  
une leçon de chose »

L'éducation au sommeil se poursuit  
toute la vie

Le processus d'endormissement est  
l'antithèse de l'effort...

Du lundi 17 au  
vendredi 21 février 2025:  
14h00 à 17h00

À VIRE NORMANDIE (14)  
au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX

Tarifs :  
L'atelier 30 €  
Les 5 ateliers 120 €  
Tarifs réduits :  
L'atelier 20 €  
Les 5 ateliers : 80 €

Public concerné  
Toutes personnes ayant des problèmes de sommeil ou  
travaillant avec un public ayant des problèmes  
Ou ceux qui sont avides de savoir !

Nicolas RAGOT  
Coordinateur pédagogique  
& concepteur de la formation  
07 49 01 92 98



Renseignements & inscriptions : [transformation@yahoo.com](mailto:transformation@yahoo.com)

# Intégration Psycho-Sensori-Motrice « à idées larges, dos large ! »

animé par Nicolas RAGOT  
Coordinateur IPSM

**Les samedis de 14h30 à 17h30**

**EN 2025 !!!**

- |            |   |
|------------|---|
| 25 janvier | « faire le dos rond »                                   |
| 8 février  | « être dos au mur »                                     |
| 22 février | « froid dans le dos »                                   |
| 8 mars     | « poignarder dans le dos »                              |
| 22 mars    | « en avoir plein le dos » et « la bête à deux dos » etc |
| 5 avril    | alors : « un dos aussi large que vos idées » ?          |

Soulager et prévenir les douleurs ou manque de mobilité du dos et établir des connexions entre le rachis, les côtes et les autres parties de notre corps

Apprendre à noter nos habitudes néfastes et à s'engager dans une démarche d'écoute de soi

Offrir de meilleures options à notre dos pour s'orienter, s'équilibrer, marcher, porter des charges, ou l'amour...

Faire participer l'ensemble de notre corps dans chacun des gestes de notre quotidien

Comprendre les messages de notre système nerveux.

**À VIRE NORMANDIE (14)**

au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX

 **07 49 01 92 98**

 **transformation@yahoo.com**

Tarifs :

L'atelier 30 €

Les 6 ateliers 150 €

Tarifs réduits :

L'atelier 20 €

Les 6 ateliers : 100 €

# Intégration Psycho-Sensori-Motrice **EQUILIBRE(S)**



**Samedi 3 mai**  
14h00 à 17h00 et 18h30 à 21h00  
**Samedi 14 juin**  
14h00 à 17h00 et 18h30 à 21h00  
**Dimanche 29 juin**  
9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00

**l'équilibre est par essence une perception issue de  
l'intégration de nombreux capteurs en fonction des  
actes simulés en amont par le système nerveux**

**À VIRE NORMANDIE (14)**  
au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX

*Pensez à apporter une couverture et  
privilégiez une tenue ample et souple*

**Nicolas RAGOT**  
**Coordinateur pédagogique**  
**& concepteur de la formation**  
**07 49 01 92 98**

**Tarifs :**  
L'atelier 30 €  
2 ateliers 50 €  
**Tarifs réduits :**  
L'atelier 25 €  
Les 2 ateliers 40 €



 [transformation@yahoo.com](mailto:transformation@yahoo.com)



# Intégration Psycho-Sensori-Motrice

# Stage l'écoute et la voix

Animé par Nicolas Ragot

Vers une écoute  
de tout son corps,  
de tout son être.

« La voix ne contient que  
ce que l'oreille entend »  
Alfred TOMATIS

Ouvert à tous ceux qui  
cherchent à trouver, pacifier  
et améliorer leur écoute et  
leurs voix, aux personnes  
pour qui l'écoute tient une  
place centrale dans leur vie,  
aux curieux de nature...

Pensez à apporter une  
couverture et  
une tenue souple

Du Jeudi 29 mai au dimanche 1er juin 2025  
9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00

Fin du stage dimanche à 12h30

À VIRE NORMANDIE (14)  
au dojo du gymnase du Val de Vir  
Rue André MALRAUX

Tarifs :

L'atelier 30 € La journée 50 €  
Stage complet : 150 €

Tarifs réduits :

L'atelier 25 € La journée 40 €  
Stage complet : 120 €

07 49 01 92 98

✉ [transformation@yahoo.com](mailto:transformation@yahoo.com)

**3 stages animés par Nicolas RAGOT**  
au dojo du gymnase du Val de Vire  
rue André Malraux VIRE 14500

**Du lundi 10 au mercredi 12 février 2025**

**Du lundi 7 au mercredi 9 avril 2025**

**Du lundi 5 au mercredi 9 juillet 2025**

**De 9h30 à 12h30**

# **3 stages MEDITATION & FURI UNDO**

**Tarifs :**  
La matinée 30 €  
Les 3 matinées 80 €  
**Tarifs réduits :**  
La matinée 20 €  
Les 3 matinées : 50 €

Notre principale source d'inspiration est le bouddhisme Théravada (bouddhisme des anciens) et notamment le Satipatthana Sutta.

S'établir dans le silence permet de s'envisager « soi-même » comme sujet d'observation, comprendre où se cristallisent nos émotions présentes ou émergentes, goûter à l'impermanence des choses et faire l'épreuve de l'équanimité.

**&**

## **Vibrations Japonaises**

Il s'agira en silence de pratiquer les techniques de massage par percussions entre les périodes de méditation assise ou en marchant.

Les vibrations japonaises se donnent elles aussi en silence au partenaire, une séquence de 15 minutes et 1h pour se détendre, entre dans une communication non verbale et découvrir une autre façon de méditer.

*Pensez à apporter une couverture et un zafu, coussin ou oreiller*

☎ 07 49 01 92 98

✉ [transformation@yahoo.com](mailto:transformation@yahoo.com)



# Intégration Psycho-Sensori-Motrice

## L'IPSM et les principes et pratiques de manutentions bienveillantes de patients et de charges



**Dimanche 3 août 2025**  
9h30 à 12h30 & 14h à 17h  
Au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX  
à VIRE NORMANDIE (14)



- Savoir aussi prendre soin de soi-même et d'autrui
- Enseigner vs prendre soin : oppositions et convergences ?
- Apprendre les principes et techniques de placements et déplacements sécuritaires
- Utiliser notre corps de façon plus naturelle et les outils à notre disposition.
- Affiner et comprendre sa pratique grâce à l'IPSM et l'expérience des enseignants.
- Enrichir le vécu grâce au groupe d'étude, se mettre à la place du patient

co-animés par

### Bertrand MARIE

Formateur en manutention, aide soignant et enseignant d'aïkido  
06 78 73 55 85



### Nicolas RAGOT

Coordinateur pédagogique  
07 49 01 92 98  
transformation@yahoo.com

### Lydie Picard

Ergothérapeute  
06 63 91 90 69



Stage organisé par l'association

*Sans forme ni chemin*

Tarifs :

	Pleins	réduits
Demi-journée	30 €	25 €
Journée	50 €	40€



# Intégration Psycho-Sensori-Motrice

## L'IPSM et manutentions bienveillantes de patients et de charges



**Dimanche 6 avril 2025**  
9h30 à 12h30 & 14h00 à 17h00  
Au dojo du gymnase du Val de Vire  
Rue André MALRAUX  
à VIRE NORMANDIE (14)



- Mettre l'efficacité du geste en question pour plus d'adaptation et au profit d'un dialogue des corps
- Qu'est ce que prendre soin de soi-même et d'autrui ?
- Quelle est la place de la main dans la vie ?
- Découvrir et faire l'expérience des principes de l'élimination de la sensation de poids et d'effort
- Apprendre les principes et techniques de placements et déplacements sécuritaires
- Affiner et comprendre sa pratique et enrichir le vécu grâce au groupe d'étude mis en place.
- Se mettre à la place du patient



### Bertrand MARIE

Formateur en manutention,  
aide soignant et enseignant d'aikido  
06 78 73 55 85

### Nicolas RAGOT

Coordinateur pédagogique  
07 49 01 92 98  
transformation@yahoo.com



Stage organisé par l'association

*Sans forme ni chemin*

Tarifs :

	Pleins	réduits
Demi-journée	30 €	25 €
Journée	50 €	40€

