

Vous propose un atelier :
De l'horizontalité à la verticalité : la marche

Le dimanche 16 octobre 2011 de 10h à 17h

Se mettre debout, tenir en équilibre, balancer les bras, marcher...semble si naturel. Ainsi, de la position allongée, il existe 12 mouvements archétypaux, avant de faire vos premiers pas...et marcher.

Je vous propose de vous replonger dans l'apprentissage de la marche et ainsi améliorer votre marche au quotidien, qu'elle soit consciente et non pas mécanique.

Cet apprentissage passe par une stimulation des circuits neurologiques, un travail de coordination haut et bas du corps et un assouplissement des articulations.

La relaxation, la méthode Pilates et le stretching seront utilisés pour être dans le ressenti des mouvements du bébé et préserver l'anatomie de l'adulte.

1ère partie :

Les 5 premiers mouvements archétypaux, dans le but de mieux connaître son corps. Rodage des yeux, des jambes, du bassin, des bras et des épaules.

2ère partie : dimanche 20 novembre 2011

Les 7 autres mouvements archétypaux vont préparer les chaînes musculaires à fournir l'impulsion nécessaire pour se redresser et permettre le déplacement dans l'espace.

Lieu : Centre Culturel Jean Monet

11 rue de Gex

01630 St Genis Pouilly

Salle F

Stationnement: Parking à proximité

Coût : 70 euros

Places limitées : 10 personnes

Pour tout renseignement et inscriptions: E.P.R.A.

Anne-Virginie Lucot : +41 22 958 10 64 contact@epra.pro