

**Lundi 4 mars 2019
9h00-17h00**

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Initiation à la posturologie

De mauvaises postures prolongées et répétées dans le travail, des traumatismes, des séquelles de certaines chirurgies... entraînent des pathologies posturales tels que des lombalgies, sciatiques, dyslexie, céphalées... la posturologie permet de retrouver un esprit sain dans un corps équilibré.

Objectifs

- Retrouver son corps et sa structure, mieux appréhender la bio-mécanique et utiliser la force de réaction de la terre pour être plus efficace.
- Répartir avec des exercices simples pour pratiquer chez soi.

Programme

■ Connecté / Relâché

Par des applications très simples, debout, trouver la bonne posture verticale en minimisant les efforts musculaires.

■ Flexion / Extension

Retrouver la souplesse de l'axe vertébral par des applications assises, très simples, en minimisant les efforts musculaires.

Avec une alternance d'explications pédagogiques et anatomiques et de mises en situation pratique.

ANIMATION



David Richard, consultant-conseil en arts énergétiques