

Lundi 18 novembre
9h00-17h00

Formation sur 1 journée

à l'OGA Atlantic,

La Roche/Yon

Prix : 48 € TTC,

Déjeuner compris

Gagner en énergie avec la posturologie

Au fil des années et des accidents de la vie, notre corps a perdu son équilibre naturel et s'est organisé autour de tensions permanentes inconscientes qui conduisent inévitablement à des douleurs : lombalgies, sciatiques, dyslexie, céphalées... La posturologie, pratique issue notamment de l'observation des Maîtres de Chi-Quong, peut vous aider à retrouver le point d'équilibre relatif dans l'alignement global du corps. Avec la pratique, on peut obtenir "Mieux-être", prévenir les douleurs liées au vieillissement ou améliorer des problèmes en lien avec une déficience posturale.

Objectifs

- Prendre conscience de son corps et de sa posture et de l'écologie d'une bonne pratique posturale.
- Découvrir la pratique d'exercices simples pour retrouver son corps et sa structure, mieux appréhender la bio-mécanique et utiliser la force de réaction de la terre pour être plus efficace.

Programme

- Comprendre comment circule l'énergie, et comment fonctionne le corps. Comment les apports de l'anatomie peuvent aider à cette compréhension ?
- Prendre conscience de son corps et de ses déséquilibres.
- Retrouver un corps en équilibre sans tensions au travers de 2 pratiques statiques : positions debout et assise :
 - Connecté/relâché : 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