



INFORMATIONS



MOLSHEIM Centre socio culturel

(Salle de Danse)



Début le samedi 26 septembre 2020



DURÉE : 01:15

Prix : **182.00 €**

PROFILS : Professeur de danse

PRE REQUIS :

aucun, pas de contre-indication à la pratique sportive douce.

Avis médical nécessaire en cas de pathologie.

MATERIEL :

tapis de sol, tenue souple

CODE ACTIVITÉ : 5MO418

DESCRIPTION

Ce cours a pour vocation de prévenir ou d'atténuer le mal de dos, si fréquent chez de nombreuses personnes. Ces douleurs sont souvent provoquées par des tensions et des crispations musculaires, ou de mauvaises postures. De plus, le stress, si courant de nos jours, peut induire des contractures et provoquer des douleurs.

L'objectif de cet atelier est de proposer un travail en douceur fondé sur la respiration profonde, mettant en jeu la sangle abdominale, en lien avec des exercices d'étirements des chaînes musculaires, de centrage et de relaxation. Ces exercices permettent à l'énergie de circuler harmonieusement dans le corps, en provoquant à la fois une amélioration du maintien et de la mobilité corporelle, une prise de conscience du tonus postural et une détente. Ils contribuent à la souplesse et au renforcement musculaire. Ils se pratiquent debout ou au sol, et généralement accompagnés d'une musique soutenant le rythme et l'image du mouvement.

L'organisme, mieux oxygéné et irrigué, fonctionne de façon plus efficace et les répercussions se ressentiront non seulement sur le plan physique, mais aussi sur le plan psychologique, où vous pourrez sentir un bien-être global.

OBJECTIFS

Acquérir une bonne conscience de sa respiration abdominale

Ressentir son corps et sa posture

Faire des étirements debout, assis ou allongé

Développer un mouvement fluide et conscient, une bonne mobilité articulaire, un bon gainage

Améliorer son équilibre et sa coordination

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	26-09-2020	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	03-10-2020	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	10-10-2020	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	07-11-2020	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	14-11-2020	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	21-11-2020	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	28-11-2020	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	05-12-2020	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	12-12-2020	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	19-12-2020	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	09-01-2021	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	16-01-2021	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	23-01-2021	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	30-01-2021	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	06-02-2021	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	13-02-2021	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	13-03-2021	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	20-03-2021	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	27-03-2021	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	03-04-2021	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	10-04-2021	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	17-04-2021	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	24-04-2021	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	15-05-2021	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	22-05-2021	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Samedi	29-05-2021	08:45	01:15	Visio-atelier, Visio -