Visio Pour un dos solide et délié

Mme GARTNER Francine

INFORMATIONS

MOLSHEIM Maison des élèves

Début le mardi 29 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 : 5MO420

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.

Visio Pour un dos solide et délié

Mme GARTNER Francine

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
Mardi	29-09-2020	18:45	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	06-10-2020	18:45	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	13-10-2020	18:45	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	03-11-2020	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	10-11-2020	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	17-11-2020	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	24-11-2020	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	01-12-2020	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	08-12-2020	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	15-12-2020	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	05-01-2021	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	12-01-2021	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	19-01-2021	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	26-01-2021	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	02-02-2021	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	09-02-2021	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	16-02-2021	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	09-03-2021	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	16-03-2021	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	23-03-2021	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	30-03-2021	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	06-04-2021	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	13-04-2021	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	20-04-2021	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	11-05-2021	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mardi	25-05-2021	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -