cours découverte pour un dos solide et délié

Mme GARTNER Francine

INFORMATIONS

MOLSHEIM Maison des élèves

Début le mardi 22 septembre 2020

DURÉE : 01:15

Prix : 5.00 €

PROFILS : Professeur de danse

PRE REQUIS :

pas de contre-indication à la pratique sportive douce.

Avis médical nécessaire en cas de pathologie.

MATERIEL :

tapis de sol, tenue souple

CODE ACTIVITÉ : 5MO0440

DESCRIPTION

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.

cours découverte pour un dos solide et délié

Mme GARTNER Francine

OBJECTIFS

Séance de découverte permet de/d' :

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	22-09-2020	18:45	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM