Pour un dos solide et délié

Mme GARTNER Francine

INFORMATIONS

MOLSHEIM Maison des élèves

Début le mardi 28 septembre 2021

DURÉE : 01:15

Prix : **182.00 €**

PROFILS : Professeur de danse

PRE REQUIS :

Pas de pré-requis particulier; pas de contre-indication à la pratique sportive douce. Avis médical nécessaire en cas de pathologie.

MATERIEL :

Tapis de sol, tenue souple et confortable

CODE ACTIVITÉ : 6MO0604

DESCRIPTION

Ce cours a pour but de prévenir ou d'atténuer le mal de dos, si fréquent de nos jours. 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 ce cours est de proposer un travail corporel 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 sont 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 psychologique, vers un bien-être global.

Pour un dos solide et délié

Mme GARTNER Francine

OBJECTIFS

Acquérir une bonne conscience de sa respiration, en particulier de la respiration abdominale

Ressentir son corps et sa posture

Faire des étirements debout, assis, couché

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	28-09-2021	18:45	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	05-10-2021	18:45	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	12-10-2021	18:45	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	19-10-2021	18:45	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	09-11-2021	18:45	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	16-11-2021	18:45	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	23-11-2021	18:45	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	30-11-2021	18:45	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	14-12-2021	18:45	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	04-01-2022	18:45	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	11-01-2022	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	18-01-2022	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	25-01-2022	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	01-02-2022	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	22-02-2022	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	01-03-2022	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	08-03-2022	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	15-03-2022	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	22-03-2022	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	29-03-2022	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	05-04-2022	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	26-04-2022	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	03-05-2022	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	10-05-2022	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	17-05-2022	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM
Mardi	31-05-2022	19:00	01:15	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHEIM