



INFORMATIONS



MOLSHEIM Maison des élèves



Début le mardi 28 septembre 2021



DURÉE : 01h

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.



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