

INFORMATIONS

 OSTWALD La salle du Hussard

 Début le samedi 21 mai 2022

 DURÉE : 01:30

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Aucun prérequis est nécessaire pour cet atelier.

MATERIEL :

Un tapis de sol (yoga ou Pilates) et un coussin.

CODE ACTIVITÉ : 6OS0748

Prix : **11.00 €**

DESCRIPTION

Le rebozo est une écharpe en coton, utilisée comme support pour **bercer, apaiser et détendre**.

Cette technique s'avère unique en termes de sensations et est adaptée à tout âge. Elle permet de relâcher les tensions physiques, au niveau des cervicales, du dos et du bassin, mais aussi de lâcher et libérer le stress et la fatigue. Vous allez découvrir comment bercer et mobiliser la tête, les épaules, le bassin et les jambes, et étirer le corps en douceur.

L'atelier sera fait en binôme, vous pouvez venir en couple, en famille, avec un(e) ami(e) ou constituer un binôme sur place.

Pendant l'atelier de 1h30, vous allez apprendre à bercer et vous allez être bercé à votre tour.

Découvrir comment utiliser une écharpe pour bercer et mobiliser la tête, les épaules, le bassin et les jambes, comment étirer la tête et les jambes.

Apprendre à serrer différentes parties du corps, pour apaiser et apporter sécurité, afin de soulager les inconforts liés au relâchement des articulations du bassin.



Atelier Bercer et se détendre avec une écharpe (Rebozo)

 Mme MONTEIRO Analbery

OBJECTIFS

Apprendre à bercer, apaiser et détendre, avec une écharpe - le rebozo.

C'est un moyen de proposer un toucher profond, sans contact direct des mains.

Vous allez découvrir comment bercer et mobiliser la tête, les épaules, le bassin et les jambes ; serrer et étirer le corps en douceur.

Une combinaison de bercements, étirements et serrages, aide à libérer des émotions, et se recentrer.

C'est un moyen simple d'apporter détente dans son cercle familial, pour enfant ou adultes, femmes enceintes, personnes malades, en situation de handicap, ...

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	21-05-2022	15:00	01:30	