



## Connaissance du Corps

avec Nathalie BOURGIN

Adultes de 12h à 13h

Le premier samedi de chaque mois

A la séance : 10€ (+ 8€ adhésion ponctuelle)

Tarif dégressif si inscription au cycle complet

**Un atelier original qui reliera anatomie, reconnaissance sensorielle et travail corporel autour d'un thème :**

1er OCTOBRE - LA COLONNE VERTEBRALE I

24 vertèbres, la colonne vertébrale a besoin d'être solide et souple

5 NOVEMBRE - LA COLONNE VERTEBRALE II

3 DECEMBRE - LA RESPIRATION

Découvrir et utiliser les différentes respirations, leurs points forts, leurs points faibles

7 JANVIER - LE PERINEE

Que l'on soit jeune maman, chanteur, pratiquant d'un art martial, homme ou femme, le périnée est une zone qui peut être fragilisée mais qui peut aussi être un véritable soutien pour notre posture et nos mouvements.

4 FEVRIER - LES ABDOMINAUX I

Comment tonifier en profondeur ses abdominaux sans dégâts pour le dos et pour le périnée

4 MARS - LES ABDOMINAUX II

1er AVRIL - LA HANCHE

Détendre, délier, placer l'articulation de la hanche a une répercussion très favorable sur la mobilité de notre bassin, la fluidité de nos gestes et notre posture.

L'atelier n'aborde pas ou peu les pathologies mais tend à éveiller la conscience osseuse et musculaire pour mieux vivre notre corps quelle que soit notre pratique.