

GAGNER EN ÉNERGIE AVEC LA POSTUROLOGIE ET LES TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES (MODULE 2)

OBJECTIFS

- Prendre conscience de son corps, de la posture et de l'écologie d'une bonne pratique posturale
- Découvrir la pratique d'exercices simples pour retrouver son corps et sa structure, mieux appréhender la biomécanique et utiliser la force de réaction de la terre pour être plus efficace
- Apprendre les gestes et postures pour éviter les tensions musculo-squelettiques et se détendre en quelques minutes
- Optimiser son énergie et diminuer la nervosité ainsi que la fatigue

INFORMATIONS PRATIQUES

DATES ET LIEUX



ILLKIRCH

Mardi 8 novembre 2022
Hôtel d'Alsace
187 route de Lyon



COLMAR

Lundi 7 novembre 2022
Espace Auguste
5 rue des Jardins

HORAIRES

De 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- Exposé, discussion
- Cas pratiques
- Vidéo-projection
- Remise d'un support

TARIF

Coût inclus dans la cotisation annuelle

CONFÉRENCIER

Virginie DELAGE
Réflexologue, kinésologue,
naturopathe

PROGRAMME

Rappel du programme du 1^{er} module (1^{er} semestre 2022) :

- Comprendre comment circule l'énergie et comment fonctionne le corps.
- Comment les apports de l'anatomie peuvent-ils aider à cette compréhension ?
- Prendre conscience de son corps et de ses déséquilibres.
- Expérimenter des exercices pratiques et le positionnement correct pour sentir son corps aligné et détendu.
- Apprendre des techniques de relaxation, d'étirements et de renforcement musculaire.
- Pratiquer des activités d'allongement pour réduire les tensions musculaires, tendineuses et dorsales.
- Découvrir des régions du corps d'une exceptionnelle efficacité pour soulager les douleurs de la mâchoire, des bras, des jambes, du dos, du bassin, du nerf sciatique... Avec la réflexologie de Madeleine Turgeon.



Cette formation est un approfondissement de la session proposée au 1^{er} semestre mais il n'est pas indispensable d'avoir suivi le module 1 pour participer au module 2.



INSCRIPTION

PUBLIC

Tout adhérent du Centre et/ou son conjoint, ainsi que tout membre correspondant.