

"Finir l'été en douceur et démarrer la rentrée "bon pied, bon oeil".
Comment pratiquer les abdos dans une approche corporelle globale,
sans risques pour le dos et le périnée selon la méthode A.P.O.R (approche posturo-respiratoire)
du docteur B. DE GASQUET.

Voici nos principales explorations :

- Geste respiratoire à partir de l'engagement du périnée
- Autograndissement
- Sélection d'exercices n'augmentant pas la pression intra-abdominale afin de protéger le périnée et la région lombaire
- Etirements et gainage
- Conscience de la peau et du squelette avec une priorité donnée à la mobilité de la colonne vertébrale
- Utilisation de petit matériel : foam roller, gros ballons, bandes élastiques et planches anatomiques, chaises
- Auto massages
- Applications dans la vie quotidienne

Détendre le corps et ses tensions,
prendre en compte la personne dans sa globalité pour ancrer corps et mental dans l'"ici et maintenant".

Tarifs :

- * 78 € les 5 cours
- * 55 € les 3 cours
- * 20 € le cours

Prévoir :

- * Une tenue souple et de l'eau.
- * Tout le matériel est fourni.

Pour s'inscrire : 3 étapes

1- En m'écrivant par retour de mail et en précisant vos

- nom/prénom
- téléphone

2- 20 € sont impérativement demandés pour bloquer votre place

Soit * j'envoie un chèque à l'ordre de Touchatout au 292 rue Pelleport 33800 Bordeaux

Soit * je règle par CB en cliquant sur ce lien (Attention le soutien à la plateforme Helloasso n'est pas obligatoire :)

3- Pour consulter les places et les jours disponibles : cliquer sur ce lien

Vous indiquerez dans le tableau votre Prénom et NOM ainsi que vos choix en cochant les dates qui vous intéressent.

Attention!

L'inscription seule via doodle ne garantie pas votre place.

Le nombre de places est limité à 12 par jour.

Touchatout est une association loi 1901 affiliée à la fédération Sports pour Tous

Sophie Dutheil

Association Touchatout

<http://massage-pilates-bordeaux.fr>

06 13 62 39 51