Pour un dos solide et délié

Mme GARTNER Francine

INFORMATIONS

MOLSHEIM Centre socio culturel

Début le samedi 02 octobre 2021

DURÉE : 01:15

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 : 6MO0602

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.

Pour un dos solide et délié

Mme GARTNER Francine

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	02-10-2021	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	09-10-2021	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	16-10-2021	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	13-11-2021	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	20-11-2021	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	04-12-2021	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	11-12-2021	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	18-12-2021	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	08-01-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	15-01-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	22-01-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	29-01-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	05-02-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	26-02-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	05-03-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	12-03-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	19-03-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	26-03-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	02-04-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	09-04-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	30-04-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	14-05-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	04-06-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	11-06-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	18-06-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	25-06-2022	08:45	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM