

COURS COLLECTIFS DE L'ASSOCIATION "Etre En Mouvement" 2018/ 2019

au 63 Bd Berthelot à Clermont-Ferrand

mail : contact@etreenmouvement.fr

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN		GYM SENSORIELLE 10H30 - 11H30	GYM SENSORIELLE 10H-11H			Ateliers suivant calendrier
MIDI		STRETCHING SENSORIEL 12H30 - 13H30 1 Sem/2	MEDITATION PLEINE PRESENCE 12H30 - 13H45			
APRES MIDI	PILATES et SANTE 14H15- 15h15 Seniors et débutants	GYM SENSORIELLE adaptée à l'oncologie 14H-15H	GYM SENSORIELLE 17H - 18H			
SOIR	PILATES et SANTE 17H30 - 18H30 Débutants et Intermédiaires		GYM SENSORIELLE 18H15-19H15 1 Sem/2 Experts			
	PILATES et SANTE 18H30 - 19H30 Intermédiaires et avancés	GYM SENSORIELLE 18H30 -19H30	MEDITATION PLEINE PRESENCE 19H30 - 20H45			



Anouk Serre

07 56 96 46 86

anouk.serre@etreenmouvement.fr



Isabelle Bertrand

06 82 30 86 09

isa.bertrand.spp@gmail.com



Françoise Trognée

06 98 63 05 91

francoise.trognee@laposte.net



Pascale Sauvage

06 75 85 08 40

psauvage.mdb@orange.fr



Geneviève Borel

06 40 78 11 53

genevieve.borel11@orange.fr



Catherine Fourvel

06 08 18 04 53

catherine.fourvel@orange.fr

COURS COLLECTIFS DE L'ASSOCIATION "Etre En Mouvement" 2018/ 2019

au 63 Bd Berthelot à Clermont-Ferrand

mail : contact@etreenmouvement.fr

GYMNASTIQUE SENSORIELLE

La gymnastique sensorielle, pratique corporelle basée sur une gestuelle lente, a pour but de vous rendre acteur de votre santé en apprenant à mieux ressentir votre corps, à être en relation avec la physiologie de votre geste et avoir un vécu corporel plus riche.

Face à la douleur ou au stress, le corps se contracte et se raidit. Ces tensions, musculaires ou psychiques, peuvent persister même lorsque quand tout est rentré dans l'ordre et nous coupent d'une partie de nous-même, accentuant la sensation de mal-être, d' « être mal » ou d'avoir mal. Dans ce contexte, la lenteur n'est plus un défaut mais une manière d'être à soi, une opportunité au lâcher prise et au changement, le moyen de retrouver une globalité dans son corps.

STRETCHING SENSORIEL

Le stretching sensoriel consiste à réaliser des étirements adaptés aux besoins et également aux capacités de chacun. Pour cela les étirements sont réalisés selon les principes de la pédagogie perceptive, à savoir, une réalisation lente, les yeux fermés avec une attention particulière au ressenti afin de trouver l'étirement le plus adapté à sa morphologie, l'étirement répondant à la demande du corps. Ce travail de développement de la perception permet de réaliser un étirement juste pour soi et apprend à mieux connaître son corps. Ce cours est accessible à tous, chacun s'étire selon ses capacités !

PILATES ET SANTE

Le Pilates est une méthode douce de renforcement musculaire, accessible à tous, visant à harmoniser la silhouette, améliorer la posture et découvrir un bien-être corporel et psychique.

Cette approche travaille les muscles profonds du corps apportant ainsi un bon alignement et une stabilité de la colonne limitant douleurs et blessures. Cette méthode nécessite concentration, précision et fluidité dans le mouvement et est accompagnée d'un travail important au niveau respiratoire.

Lors de ce cours, la méthode Pilates sera abordée selon les mêmes principes que la gymnastique sensorielle : lenteur, attention, intériorisation afin de développer sa perception et de mieux connaître son corps, ses besoins, ses capacités et ses limites, et avoir une meilleure santé

MEDITATION PLEINE PRESENCE

Ce cours propose à travers une attention portée aux perceptions internes du corps d'accéder à l'état de pleine présence (à soi, aux autres, au monde) et de faire l'expérience de l'intériorité mouvante du corps comme lieu d'émergence de nos divers sentiments et états d'être (solidité, tranquillité, calme) en lien avec notre nature humaine sensible (sérénité, douceur, bienveillance, bonté, altérité).

La Méditation Pleine Présence MDB, développée par Danis Bois, est une attention qui engage tout notre être, nos sens mais aussi notre cœur et notre esprit.

Ce cours est accessible à tous.