



Pour qui ?

- **A partir de 16 ans**
- **Les personnes hommes et femmes :**
 - Qui souhaitent mieux comprendre leur corps et en prendre soin
 - Qui recherchent du tonus et de la souplesse, des facilités de mouvements, de l'équilibre
 - Qui souhaitent construire de l'aisance pour leurs gestes au quotidien
 - Dont la voix est un outil de travail ou de loisir (chant, conférence, etc.)
 - Qui pratiquent des activités corporelles diverses (marche, gym, danse, yoga, arts martiaux, natation, vélo, etc.)
- **Les sportives, les sportifs**
- **Les professionnel(le)s** intéressé(e)s par le développement corporel, l'anatomie, la voix, la méthode, etc.

« Comprendre et libérer les freins au mouvement permet de se placer sans effort dans ses gestes »

Blandine Calais-Germain



Cycles de 12 à 30 séances

- **SÉANCES COLLECTIVES EN PETIT GROUPE**
 - **COURS HEBDOMADAIRES**
 - **ATELIERS DE 2H À 7H**
 - **STAGES : SUR UN WEEK-END OU PLUS**
- **COURS PARTICULIERS**
L'apprentissage est progressif : il commence par le séance 1, puis, 2, etc...
Il n'est pas possible commencer en cours de cycle.

Supports anatomiques

Respiration, son, voix, marche, équilibre



tonifier, détendre, étirer, assouplir, « glisse » articulaire asymétries des mouvements

Nouvelle conscience corporelle

Construire son autonomie et son confort de vie au quotidien, tout au long de la vie.

Lieux : grande périphérie ouest et sud de Rennes, et Brocéliande (35).

Vous habitez loin des lieux de stages et de cours ? il est possible de co-construire un projet près de chez vous.



Méthode Blandine Calais-Germain

Colonne et dos (Abdos sans risque®)
Périnée et Mouvement®
Sinovi® les articulations
Cervica® cou, épaules, tête, thorax



Prévention Maintien Améliorations Confiance Aisance

Marie-Noëlle VANSTEENE

Enseignante en Geste Anatomique®

Certifiée par Blandine Calais-Germain

07 83 50 56 24

enviedeyoga@gmail.com

www.enviedeyoga.fr

(page Anatomie pour le Mouvement®)



le geste anatomique®

est constitué de 4 protocoles :
ce sont des exercices
de gymnastique ciblés,
conçus par
Blandine Calais-Germain
(kinésithérapeute)



Abdos sans risque®

Colonne et dos (Abdos sans Risque®) est une pratique corporelle sans pression sur le périnée, le dos, le ventre et vers :

- une tonicité mieux équilibrée entre dos et abdominaux.

- une autre façon de travailler les abdominaux pour améliorer leurs fonctions.
- une mobilisation très large de la cage thoracique pour un élargissement de capacités respiratoires.
- de l'amplitude en mobilité des bras, des jambes.
- un renforcement de l'équilibre.



Sinovi®

Sinovi®: pour les articulations.

Dans ces mouvements-là, on ne cherche pas la force musculaire, l'entraînement cardiaque, ni à s'étirer, mais à conserver ou retrouver un glissement facile dans

chaque jointure, un peu comme si on mettait de l'huile dans un rouage.



Cervica®

Cervica®:

mouvements pour le cou, les épaules, la mâchoire, la tête, le thorax.

Par où commencer pour dénouer et reconstruire la mobilité, l'aisance.



Périnée et Mouvement®

Périnée et Mouvement® :

Marcher, éternuer, tousser, rire, sauter, courir, chanter, danser, en confiance, grâce à la tonification des muscles du plancher pelvien relié au corps entier en mouvement.

La prévention ? C'est solliciter l'intelligence et la résistance de notre corps.

« L'espérance de vie s'allonge, alors comment garder le plus longtemps possible un corps mobile et aisé dans ses mouvements ? quoi faire et comment faire aujourd'hui pour préparer demain ? ».

« s'autoriser à prendre du temps pour soi »... à tout âge.



Marie-Noëlle Vansteene est professeure de yoga, diplômée de l'Ecole Française de Yoga de l'Ouest, référencée à la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

Formée en l'Anatomie pour le Mouvement® et au Geste Anatomique® par Blandine Calais-Germain (kinésithérapeute), Marie-Noëlle a enrichi sa pédagogie et sa passion à transmettre le mouvement corporel. Son accompagnement vous permet de construire la perception sensorielle et d'acquérir la confiance pour une meilleure autonomie dans vos gestes.

le geste anatomique®



Méthode **Blandine Calais Germain**

Avvertissement : Les protocoles du Geste Anatomique® ne peuvent en aucun cas se substituer ou être assimilés aux consultations et séances pratiquées par des professionnel(les) de santé.

**Un corps en confiance
dans ses gestes,
pour plus d'aisance
dans sa vie.**



Marie-Noëlle VANSTEENE

Enseignante en Geste Anatomique®

Certifiée par Blandine Calais-Germain

07 83 50 56 24

enviedeyoga@gmail.com

www.enviedeyoga.fr

(page Anatomie pour le Mouvement®)