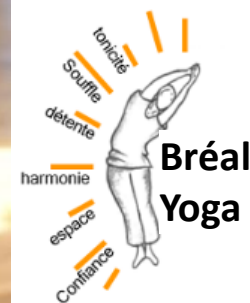


MAINTIEN AMÉLIORATIONS PRÉVENTION

C'est rarement une question d'âge que d'être à l'aise dans ses mouvements : c'est une histoire d'apprentissages et d'entraînements. Il y a un temps pour les activités toniques, cardio, la marche, le sport, le renforcement musculaire, etc. Et il y a un temps pour entretenir, régénérer, détendre et étirer le corps. Les deux se complètent et sont indispensables l'un à l'autre. Les deux se facilitent et se donnent mutuellement de la sécurité dans les gestes au quotidien, pour plus de confiance dans nos mobilités.

Dans ce stage, vous apprendrez à mieux reconnaître les gestes bénéfiques à chaque articulation ; qui vous permettent de prévenir certains risques, et de vous protéger de situations agressives. Les exercices favorisent l'hydratation du cartilage articulaire, et aussi des chaînes myofasciales (muscles-fascias). Tout le corps va ainsi s'assouplir « sans avoir l'air de le faire ». C'est inhabituel, mais douceur et lenteur sont nos alliés, ce sont les clefs pour déverrouiller qui une épaule tendue, qui un pied, etc. La lenteur permet de sentir ce qui se passe dans le corps pour mieux ajuster ses gestes. Et ce qui freine le mouvement est souvent loin de la zone qui nous semble figée...

« C'est un beau voyage et les effets perdurent dans le temps avec la répétition des exercices. Souvent il y a de l'émerveillement dans vos découvertes, de la pétillance, du rire. Rien que pour ça j'ai hâte de partager avec vous ces moments précieux ! » Marie-Noëlle



Bréal sous Montfort (35)



« Huiler » les articulations » Assouplir tout le corps, facilement.

1^{er}-2-3-4 Mai 2025
STAGE de 3,5 jours

Au terme de ce stage vous repartirez avec des gestes simples à reproduire chez vous en toute sécurité.

animé par

**Marie-Noëlle
Vansteene**

YOGA & Geste Anatomique®
Méthode de Blandine
Calais-Germain
kinésithérapeute



Site : <https://enviedeyoga.fr/>
mail : enviedeyoga@gmail.com
Tel. : 07 83 50 56 24

Mail : enviedeyoga@gmail.com
Stage accueilli par Bréal Yoga

« HUILER LES ARTICULATIONS- Assouplir tout le corps »

Ou comment se donner du temps pour régénérer le corps.

Et c'est souvent la douceur qui libère de façon durable les freins au mouvement.

Pour qui ? Ce stage s'adresse aux adultes et seniors quelque soit leur âge. Les mouvements se réalisent debout, assis et au sol. Pas de pré-requis, juste l'aisance à aller au sol et à se relever facilement.

Pour quoi ? L'objectif est de vous permettre d'acquérir des gestes simples à pratiquer chez vous, pour assouplir et régénérer l'ensemble du corps dans ses mobilités : avoir confiance dans sa façon de bouger dans la vie quotidienne, et évoluer vers plus de facilités.

P R O G R A M M E

HORAIRE : de 9h00 à 13h00 (le 1^{er} jour 9h30) et 14h30 à 18h00 ou 18h30

L'organisation et le rythme seront ajustés en fonction des besoins et de la progression. Les journées sont émaillées de temps de pause.

Les **soirées sont libres**. Cependant, un apprentissage est toujours dense, prévoyez peu d'activités le soir.

Les journées se répartissent entre pratiques corporelles, repérages d'anatomie, des temps de prises de notes seront aménagés.

Une progression alternée de l'apprentissage :

Toutes les articulations du corps seront visitées dans des mouvements dits « passifs » :

- La colonne vertébrale ; le cou ; le tractus vocal, les épaules, la cage thoracique ; les os de la tête, etc.
- les membres supérieurs jusqu'au doigts, les membres inférieurs jusqu'aux orteils, le bassin, etc.

Les nombreux exercices seront répétés souvent pour mieux les assimiler. Au fil des journées, les mots, la parole, les échanges et de nombreuses informations et pistes de réflexions vont prolonger nos apprentissages en lien avec vos interrogations et vos pratiques corporelles habituelles.



Avertissement : La Méthode du Geste Anatomique® n'est pas présentée comme une thérapie, son but est la qualité de vie, le bien-être et la prévention. Elle ne peut en aucun cas se substituer ou être assimilée aux séances et consultations pratiquées par des professionnel-les de santé.

« Huiler » les articulations »

DATES - HORAIRES

Arrivée jeudi 1^{er} mai 2025 à partir de 9h30.

Le stage commence à 10h pile.

Fin du stage dimanche 4 mai 2025 à 13h00

Hébergement et repas non inclus :

(il sera possible de déjeuner dans la salle).

Transports : à la gare routière de Rennes prendre la **ligne 1b** du réseau Breizhgo. Covoiturages selon les inscriptions.



INFORMATIONS

L'apprentissage est progressif, il n'est pas possible de commencer après le début du stage. Effectif minimum : 10 personnes /

Tarifs : 297€ adhérentes à Bréal Yoga /302€ non-adhérentes à Bréal Yoga

Date limite d'inscription 21 avril 2025 à 20h

L'inscription est validée lorsqu'elle est reçue avec le chèque d'acompte de 150€. L'acompte est encaissé dès réception. Conditions d'annulation : Remboursement si vous annulez à :

- 45 jours ou plus avant le stage, remboursement de 100% de l'acompte
- entre 21 et 44 jours avant le stage, remboursement de 50% de l'acompte
- à moins de 3 semaines avant le stage, l'acompte n'est plus remboursé.

En cas d'annulation du stage vous êtes entièrement remboursé-e.

RENSEIGNEMENTS : Marie-Noëlle Vansteene

tél. : 07 83 50 56 24 mel : enviedeyoga@gmail.com

Bulletin d'inscription à envoyer avec le chèque d'acompte à l'ordre de Bréal Yoga 160 La Roussellais 35310 BREAL SOUS MONTFORT

S'inscrire en ligne



« Huiler les articulations » BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom Prénom :

Adresse

Tél : E-mail :

En connaissance des INFORMATIONS, je m'inscris au stage « Huiler les articulations » qui se déroulera les 1^{er}-2-3-4 Mai 2025 à Bréal sous Montfort. Ma place est réservée avec le versement d'un acompte de 150 €. Le solde sera à régler à l'arrivée au stage. Bon pour accord.

Date : signature