

CYCLE AUTOUR DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Christine
Wahl

Découvrir à la fois la Réciprocité et l'Alliance entre la solidité des jambes et l'équilibre du bassin offre à la colonne vertébrale son élan et son dynamisme

C'est l'enjeu de ce cycle.

- Rechercher une fluidité mouvante du corps, dont le point de départ est le pied, est l'axe de recherche.
- Renforcement de la base du corps par un travail d'engagement du membre inférieur afin de développer la stabilité mouvante du bassin et le rayonnement kinesthésique de la colonne vertébrale.
- Travail d'écoute et de perception de sa colonne vertébrale pour aiguiser sa motricité proprioceptive.
- Recherche d'équilibrage du bassin afin d'assurer l'harmonie entre le haut et le bas du corps.
- Une étude spécifique autour des vertèbres lombaires est proposée pour comprendre et lever toutes les douleurs responsables d'un manque d'ajustement auto-vertébrale.

VILLENEUVE D'ASCQ

12 octobre 2019

16 Novembre 2019

11 Janvier 2020

8 Février 2020

20 Juin 2020

Horaires :

Samedi de 13h à 18h

Adresse : « Le Corps en Poésie »

27 rue du Carrousel

59650 Villeneuve d'Ascq -2^{ème} étage

Coût : 80 €/ Stage