

# 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 aiguïser 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<sup>ème</sup> étage

**Coût : 80 €/ Stage**