

INSCRIPTIONS

☎ 06.10.99.34.64 espace.mouv5@orange.fr

www.espace-du-mouvement.org

Séances individuelles sur rendez-vous

Inscriptions possibles tout au long de l'année.

Interruption des cours pendant les vacances scolaires

TARIFS

- Cotisation annuelle 29 €
- Cours à l'unité 13 €
- Forfait trimestriel (1 cours par semaine) 130 €
- Forfait annuel :
 - ◇ 1 cours par semaine 300 €
 - ◇ 2 cours par semaine 415 €
 - ◇ 3 cours par semaine 440 €

LIEUX

VERNEUIL SUR SEINE (78480)

Complexe sportif « Pons », route de Chapet

QI GONG FELDENKRAIS®
Lundi 9h00—10h20 lundi 10h20—11h20

Les Tamaris, 9 allée des Tamaris

FELDENKRAIS® QI GONG
Mercredi 19h—20h Mercredi 20h00—21h30

JUZIERS (78820)

Salle du Bourg, place de l'Eglise

Ateliers du samedi de 14h à 17h30—TARIF 55€

17 novembre 2018

« MOBILITE DE LA CAGE THORACIQUE »
Appréhension du volume de la cage thoracique et son positionnement pour une fluidité vertébrale.

18 mai 2019

« LA POSITION ASSISE »
Un dos en bonne santé en découvrant les possibilités de l'assise du bassin.

A l'écoute d'une
respiration profonde

Les mouvements fluides,
unifiés, sont explorés,
retrouver aisance
et plaisir du corps

La conscience de soi,
recherche de détente,
apaisement des tensions

Ethique de la posture,
de la verticalité (axe vertébral)

Mise en lumière
d'un véritable processus
interne de changement

Retrouver une part d'action
sur sa santé

Enracinement « là, ici et maintenant »

L'espace du mouvement

Du mouvement... à l'être



Être en mouvement

Feldenkrais® - Qi Gong

Des consignes de mouvements sont proposées pour développer une écoute sensorielle et perceptive du mouvement. Cette écoute facilite la prise de conscience de son rythme, de sa respiration et des habitudes posturales. Elle permet donc de réguler le tonus musculaire et d'être dans la découverte des riches possibilités qu'offre la structure osseuse quand elle est libérée des tensions.

- Permet une réorganisation globale de la posture, sans tensions ni douleurs.
- Améliore la flexibilité du squelette et de la colonne vertébrale et accroît la qualité d'être et le potentiel de mouvement
- Améliore les troubles musculaires squelettiques



Pour toute personne, quel que soit son âge, souhaitant prendre soin de sa santé et améliorer sa mobilité et son aisance dans son quotidien ou dans des gestes plus techniques (sportifs, artistiques ou autres...)

Sophie Anquetil

Praticienne Feldenkrais® diplômée depuis 1991

Diplômée en relaxation en 1994 (centre psychosomatique, SNUP)

Professeur de Qi Gong 2012 (après 20 ans de pratique)

La vie est mouvement, la santé est l'histoire de toute une vie. Je suis en recherche permanente alternant entre les apports de l'occident et de l'orient.

J'ai pu mettre en place ces disciplines alternatives de soin et de santé dans ma pratique professionnelle hospitalière en tant qu'infirmière diplômée d'état.

Art énergétique interne, issu de la médecine traditionnelle chinoise. Il vise à réguler le souffle, le corps et les émotions. La pratique est faite de mouvements amples, fluides, reliés à l'axe vertical entre ciel et terre.

Améliore le fonctionnement du corps dans son ensemble (musculaire, articulaire, immunitaire, émotionnel).

Diminue l'anxiété, procure de l'apaisement et favorise la qualité du sommeil...

Souffle

Corps

Conscience

