

Ateliers mensuels Pilates & Stretching, Souplesse et mobilité

Le samedi de 15h00 à 16h30

Sur la base des exercices tant de Pilates & stretching que Souplesse & mobilité, ces ateliers visent à vous apprendre à retrouver un corps plus fort et plus mobile.

Pratique complémentaire ou alternative à d'autres activités physiques.

Ateliers ouverts à tous.

- Dates des ateliers sur la saison 2025-2026

15 novembre - 13 décembre 2025 - 17 janvier - 28 février - 28 mars - 25 avril - 30 mai - 20 juin 2026

- Tarif : 15 € / atelier

Tonicité et mobilité du dos : 15 novembre

La vie sédentaire et la position assise ont des conséquences très néfastes sur l'état de notre dos.

Une activité physique inhabituellement intense comme le jardinage, un déménagement, du bricolage, du sport se traduisent souvent par un mal de dos chez des personnes insuffisamment entraînées. Certains exercices réalisés régulièrement réduisent l'installation des tensions et les risques de blessure.

Tonicité et souplesse des jambes, mobilités des chevilles, genoux et hanches : 13 décembre

La vie moderne et les conditionnements sociaux réduisent énormément la façon dont nous mettons en œuvre les mobilités des membres inférieurs. Cette réduction de l'éventail des mouvements du bas du corps entraîne de nombreuses conséquences négatives en termes de mal de dos et de difficultés de mobilité dans de nombreux gestes du quotidien.

Bras, épaules et haut du dos : 17 janvier

La force et la souplesse des bras et surtout des épaules impacte directement notre alignement vertical et l'état du haut du dos et de la nuque. Retrouver plus de mobilité, en particulier au niveau des épaules, offre des pistes pour résoudre les douleurs dans le haut du corps.

Bassin, hanche et bas du dos : 28 février

La mobilité des hanches et du bassin est directement reliée au bas du dos. Retrouver plus de mobilité, entre la taille et les hanches, offre des pistes pour résoudre les douleurs dans le bas du corps.

S'asseoir au sol et se relever facilement : 28 mars

Enfant, on passe une bonne partie de son temps au sol. En devenant adulte, on ne se l'autorise plus. Et cela a de lourdes conséquences sur notre mobilité générale dans tous les gestes du quotidien et sur notre santé à long terme. Mais il est possible d'inverser cette tendance et de retrouver plus de liberté de mouvement.

Gainage et mobilité : 25 avril

Avoir un centre (abdominal) fort est une condition essentielle pour préserver la santé du dos.

C'est aussi un atout essentiel pour arriver à bouger librement, notamment pour tous les mouvements au sol (Yoga, Pilates, mouvements animaux, etc.)

Le squat, allié de votre santé : 30 mai

Descendre en squat est une faculté naturelle qu'une majorité d'Occidentaux perdent, alors que cette position est très couramment utilisée par les peuples d'autres cultures.

S'asseoir régulièrement en squat au lieu de s'asseoir sur une chaise apporte pourtant de nombreux bienfaits sur la santé.

Mobilité : les mouvements animaux : 20 juin

Imiter le déplacement au sol de certains animaux permet de réactiver des muscles sous-employés et de rétablir de la mobilité très bénéfique à notre santé en général. Ils sont une façon de se muscler naturellement juste avec le poids du corps tout en exerçant sa souplesse.

Renseignements et inscriptions :

Bruno Blas – Tél. : 06.21.78.03.01.

contact@lecorpsconscient.com

