ATELIER THÉMATIQUE Samedi 23 Septembre 2017

Libérer la base du cou pour faire de la tête un « périscope »

Photo : Riitta Ikonen

Nombreuses sont les personnes qui, en raison de tensions excessives, ont figé la région du cou. Dès qu'elles engagent un mouvement des bras leur tête suit, fragilisant leur équilibre et réduisant leur champ sensoriel. Or, nous sommes dessinés pour bouger les épaules sans la tête et le contraire. Il est nécessaire que la septième vertèbre cervicale puisse assurer son rôle de **pivot de la tête sur la colonne vertébrale dorsale.** L'enjeu est de nous relier à notre environnement par les organes des sens sans pour autant fragiliser positions et déplacements.

C'est par le jeu des différenciations entre la tête, les yeux, les bras et le bassin que nous trouverons de quelle manière donner à cette région du corps toute sa liberté de mouvement.

//
//

Lieu : Salle de yoga 31, rue Bressigny à Angers

Horaires : SAMEDI de 14h30 à 17h30

Coût : 48€ l'atelier *(Chèque à l'ordre de L'Espace du Mouvement)*

INSCRIPTIONS dès maintenant et **avant le 8 septembre 2017** à adresser accompagnées de vos coordonnées et du règlement à:

L'Espace du Mouvement
100, rue du Docteur Guichard
49000 Angers.

//
//

CHRISTINE PÈTRE
L'Espace du Mouvement
100, Rue du Docteur Guichard - 49000 Angers
06 86 71 35 44
espace.mouvement@orange.fr
SIRET : 48203241400021

MÉTHODE FELDENKRAIS®