



Art Mouvement Santé

31 mars 1^{er}, 2 avril 2018

SYLVIE MOLINA

Santé Holistique Prévention
L'EQUILIBRE POSTURAL

LA SOUPLESSE

LES CHAINES MUSCULAIRES

ET LA PREVENTION ARTICULAIRE

*Une Approche globale de l'équilibre du corps
En gymnastique holistique*

*Vivre découvrir ressentir et intégrer
des apprentissages à visés préventifs et pédagogiques*

LA SOUPLESSE

LES CHAINES MUSCULAIRES
ET LA PREVENTION ARTICULAIRE

RESSENTIR
COMPRENDRE
AMELIORER
PRESERVER

SA LIBERTE D'AGIR en gymnastique holistique

Organisation

Date

Du samedi 31 mars au lundi 2 avril 2018

Lieu : Lahonce – Pays Basque

Vous serez accueilli à Lahonce village de la Côte Basque.

Un cadre de pratique spacieux, adapté, dans un environnement de nature et de tranquillité, à deux pas de l'océan, des campagnes et villages et villes de charme de la côte Basque.

Par avion : Biarritz

Acheminement possible jusqu'à Lahonce (contactez-nous
ART MOUVEMENT SANTE)

Horaires

9h à 13h

Accueil des participants à partir de 8h45 (Pause-café / thé est organisée en milieu de matinée)

Un temps d'entretien est souhaité en amont du stage pour toutes personnes nouvelles.

Tarif : 140€

Adhésion saison 2017/ 2018 : 20€

Hébergement

Chez l'habitant - Chambres d'hôtes Lahonce et ses environs
Hotel ** Urt(7km) Camping Urt...contactez-nous pour plus de renseignements.

Inscription

**Versement de 100€ d'arrhes par chèque à l'ordre de ART
MOUVEMENT SANTE**

A adresser :

ART MOUVEMENT SANTE

714 chemin Landaboure 64 990 URCUIT

La confirmation de votre place vous sera adressée dès la réception de votre courrier.

Toute reproduction et/ou usage de tout ou partie de ces éléments non expressément et préalablement autorisés par les auteurs, personnes morales ou physiques citées dans les documents- ART MOUVEMENT SANTE –concepteur rédacteur du présent document et signataire de son dépôt, est passible de poursuites judiciaires, pénales et civiles notamment pour contrefaçon.

- ▶ Un stage Pour les professionnels de la santé et du mouvement, recherchant des outils pédagogiques et d'approfondissements complémentaires à leur pratique
- ▶ Pour tous ceux qui souhaitent comprendre l'équilibre de leur corps et prendre en main leur santé.



SYLVIE MOLINA

Certifiée Méthode Ehrenfried
AEDE PARIS
Danseuse Professionnelle
Pédagogue du mouvement
D.E - Agréée DRAC & EN

Objectif

L'usage du mouvement

Ressentir, en détente active et dans la rééquilibration du tonus postural, l'organisation du mouvement construisant les allongements des lignes du corps, au passage des volumes dans les courbes concaves convexes, à l'organisation des spirales, des pieds à la tête.

Comprendre comment vivre les allongements des chaînes musculaires antérieures, postérieures, croisées, sans tirer, comment étirer sans rompre, conduire son mouvement en préservant l'espace articulaire comme autant de liaisons nécessaires à l'organicité du mouvement

Intégrer par le ressenti et la compréhension des savoirs du corps, le bon usage de soi, pour maintenir en confiance et autonomie ses capacités d'allongements, de mobilités, et de souplesses, garant d'un équilibre plénier de soi.

Support pédagogique :

Documents – Anatomie – Power Point -

Contact

TEL : 06.82.17.69.43 artmouvementsante@orange.fr

Fiche d'inscription

Date limite d'inscription 25 mars 2018



LA SOUPLESSE LES CHAINES MUSCULAIRES ET LA PREVENTION ARTICULAIRE En gymnastique holistique

Je m'inscris au stage du 31 mars 1^{er} et 2 avril 2018

- 1- **Je remplis le bulletin d'inscription**
- 2- **Je joins un chèque d'arrhes de 100€ libellé à l'ordre de ART MOUVEMENT SANTE**
- 3- **Je retourne le bulletin renseigné accompagné du chèque d'acompte à ART MOUVEMENT SANTE
714 chemin Landaboure 64 990 URCUIT**
- 4- Votre place au stage vous sera confirmée à la réception de votre courrier.
- 5- En cas d'annulation de votre part après le 15 mars, les arrhes ne seront pas remboursées.

FICHE D'INSCRIPTION

NOM

PRENOM

DATE DE NAISSANCE

PROFESSION

ADRESSE

Ville

Code postal

TELEPHONE FIXE

MOBILE

E MAIL

Au grand plaisir de vous accueillir et de vous accompagner pour ce stage prévention santé de ART MOUVEMENT SANTE

**Des questions ... ? Contactez-nous
TEL 06.82.17.69.43 artmouvementsante@orange.fr**