

Respiration & mobilité vertébrale

METHODE FELDENKRAIS



Découvrez notre Formation : Respiration et Mobilités de la Colonne Vertébrale. La formation "Respiration et Mobilités de la Colonne Vertébrale", basée sur la méthode Feldenkrais, vous propose une immersion dans une approche innovante et subtile du corps et du mouvement. Une approche éducative somatique qui vise à améliorer la conscience de soi et l'efficacité des mouvements. Apprenez à exploiter pleinement votre potentiel corporel.



POUR QUI?

- Les instructeurs Pilates
- Les physiothérapeutes, coachs sportifs et professionnels du mouvement désireux d'affiner leur approche
- Toute personne cherchant à améliorer sa posture et sa transmission pédagogique



- Intervenant : Fabrice Guillon praticien Feldenkrais et Pilates Reformer
- Prix : 330.- CHF
- Date: **24 et 25 mai 2025 de 09h00 à 17h00**
- Places limitées



Centre de Formation Therafit SA
Sports et Nutrition agréée SFGV
Route de la Coula 57 1618 Chatel St Denis
021 931 40 11

Respiration & mobilité vertébrale

METHODE FELDENKRAIS



Samedi 24 mai 2025 10h-17h : La Respiration et la Cage Thoracique

Votre respiration est un levier essentiel pour ajuster votre posture.

Au cours de cet atelier, vous apprendrez à relâcher les tensions, à renforcer votre système immunitaire, et à stimuler votre énergie grâce à des habitudes respiratoires saines. En explorant le lien entre respiration et mouvement, vous découvrirez un nouvel outil puissant. Durant cette session, vous explorerez les liens entre respiration et posture. Comment de grandes respirations régulières peuvent allonger votre colonne vertébrale et optimiser l'espace articulaire - L'impact d'une mauvaise posture - Les conséquences sur le diaphragme et la cage thoracique dont la structure potentiellement très mobile joue un rôle décisif dans le développement de la respiration.

Dimanche 25 mai 2025 09h-16h : Les Mobilités de la Colonne Vertébrale et la Posture

La mobilité de votre colonne vertébrale atteint tout son potentiel lorsqu'elle est libérée des schémas de surutilisation et de négligence, retrouvant ainsi force, souplesse et équilibre. Vous profiterez d'une plus grande amplitude de mouvement ; vous constaterez une amélioration de votre posture.

La mobilité de la colonne vertébrale conditionne votre équilibre corporel.

Dans cette session, vous travaillerez sur :

- ✓ Les mouvements clés, Réapprendre les flexions, extensions et torsions de la colonne. Améliorer les mouvements de rotation
- ✓ Développer une conscience corporelle riche : En intégrant les mobilités de la colonne dans les mouvements du bassin, des bras, des jambes et de la tête. L'Articulation de la colonne vertébrale , L'individualisation des vertèbres.
- ✓ Gagner en souplesse et fluidité : Des séances interactives pour retrouver une colonne vertébrale fonctionnelle et dynamique