



Une journée Santé

« En mouvement, pour renforcer notre équilibre »

Samedi 26 Novembre 2022 de 9H30 à 17h30

Dans le respect de notre anatomie, nous allons **éveiller notre conscience corporelle** sur les zones essentielles du corps qui participent à notre équilibre : **Les Pieds, Le Bassin, Le Périnée**

La mise en mouvement progressive de notre bassin va nous permettre de lui donner sa place. Il est centre du corps et centre de mouvement. Cette ceinture pelvienne constitue le trait d'union entre la colonne vertébrale mobile et les membres inférieurs ; elle les relie au tronc.

Pour trouver notre Centre et un bon équilibre, nous activerons en coordination avec notre respiration, les muscles de notre périnée et les appuis de nos pieds.

Assis, debout, au sol... nous allons bouger en sécurité dans différentes postures du quotidien. Ces exercices en coordination avec notre respiration stimulent **nos points d'appui, permettent un meilleur ancrage au sol et renforcent le tonus de nos pieds.** Ces exercices sont adaptables à nos capacités de mouvement.

Nombre de participant-e-s : 12 personnes - En tenue souple – tapis de sol fournis

**Conditions : Adhérents SAMASA 80 € TTC - Non Adhérents 90€ TTC (dont 10€ à l'association)
Déjeuner sur place inclus**

Lieu : 113 avenue Victor Hugo - Valence

Animation : Corinne Mange, Conseil en Santé Holistique, Sophrologue

Enseignante certifiée Méthode Périnée et Mouvement et du Geste Anatomique® de Blandine Calais-Germain
Formée à la méthode « Yoga sans dégâts » de Bernadette De Gasquet

**Inscription : En remplissant le coupon ci-joint accompagné d'un chèque d'arrhes de 50€ à l'ordre de
SAMASA EDUCATION adressé à Espace Rémy Roure Guilhaud-Granges**

✂.....

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM/PRENOM

MAIL.....TELEPHONE.....



SA-MA-SA Education Auvergne Rhône-Alpes
Espace Remy Roure Allee du 22 janvier 1963 - 07500 – Guilhaud-Granges
samasa.education.ara@gmail.com