



STAGE PILÂTES-MASSAGES

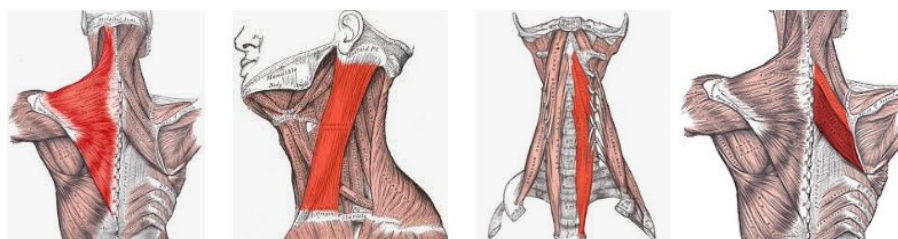
Aïe, j'ai mal au dos !

Samedi 16 mars 2019 de 14h à 17h
Place Johnston, au stade Chaban
Delmas

Au programme : (Amener tapis de sol ou serviette)

Zenilates : (Avec Manou) Préparer le corps dans sa globalité. Liberté articulaire par le mouvement dansé et l'« essorages » des fascias puis postures, respirations et contrôle par la méthode Pilates. Puis nous nous concentrerons sur les muscles et groupes musculaires du haut du dos.

Massage : (Avec Bruno) A partir de planches d'anatomie, nous chercherons à comprendre les origines de nos "aïe j'ai mal au dos" si récurrents.



Pratique : vous apprendrez à trouver puis masser sur l'autre les points spécifiques qui permettent la détente de la zone douloureuse. Auto massage avec balle de tennis sur ces mêmes points

Partage : Nous essayerons de comprendre, étirer et masser vos "tamalou" pour que vous puissiez repartir avec des outils utiles pour votre quotidien.

Tarif : 25€ (20pers max)

Infos et réservations :

Manou : emmanuelle.damaye@gmail.com / 06 14 14 46 28

Bruno : seatzen@gmail.com / 06 10 14 69 68