

Méthode Feldenkrais

La méthode Feldenkrais fait partie des Educations Somatiques. Elle intègre dans sa pratique, la relaxation, la respiration, la relation à la gravité, à l'environnement et la conscience du mouvement. Elle permet un mouvement plus naturel et sans effort. Elle développe une plus grande connaissance de soi.

Le ralentissement du mouvement, le respect de soi (ne pas forcer), l'écoute sensorielle, le plaisir de bouger, la connaissance de l'anatomie, la non-compétitivité, la respiration du mouvement sont des stratégies de la méthode Feldenkrais.

Se pratique en groupe ou en séance individuelle

Body-Mind Centering®

Le Body-Mind Centering® fait aussi partie des Educations Somatiques. C'est une approche du corps en mouvement et des différents systèmes qui le régissent : squelettique, musculaire, organique, endocrinien...

Basé sur l'anatomie, la physiologie et les mouvements de développement. C'est un travail d'exploration et de ressenti psycho-corporel.

Pour intégrer les principes de l'anatomie, on danse, on dessine, on s'exprime, on entre en contact par le toucher. On cultive l'esprit de groupe.

Se pratique en groupe ou en séance individuelle

Slow-Pilates

Le PilateS-omatique est une discipline complète et harmonieuse, qui associe les méthodes d'éducations Somatiques au Pilates.

On recherche l'équilibre du corps et de l'esprit.

On travaille en douceur avec fluidité mais aussi en profondeur.

La respiration est à la base des exercices, on apprend à se détendre et à maîtriser l'effort.

Pratiqué régulièrement vous pourrez améliorer votre posture, retrouver une tonicité musculaire équilibrée et tonifier votre centre.

Se pratique en groupe ou en cours individuel

