



## LES ATELIERS DU MOUVEMENT SAISON 2020-2021

**Retrouver le plaisir de bouger !!**



**1 atelier de 3h /mois – ( 2<sup>ème</sup> samedi du mois)**

**5 thématiques parcourent l'année dans 4 lieux différents.**

**1 ATELIER : 30€ - ATELIERS : 80€ - 5 ATELIERS : 130€**

**\*\*\* Attention, places limitées à 10 pers, pensez à vous inscrire !! \*\*\***

**19 septembre 2020: « Les épaules – Alléger le haut du dos »**



**9h30/12h30 - LA VOULTE / RHONE (07800)**

*(parc Baboin Jaubert – MJC)*

**14h/17h - GUILHERAND GRANGE (07500)**

*(espace Rémy Roure – salle relaxation 2<sup>ème</sup> étage)*

*La rentrée amène son lot d'organisation et cela peut venir se reporter sur les épaules comme des charges que l'on porte. Cet atelier vous propose de soulager les tensions, de remobiliser facilement le haut du dos et d'acquérir des outils pour vous permettre de vivre la légèreté retrouvée à la maison et dans votre quotidien.*

## 17 octobre 2020 : « Pieds et genoux – Accroître sa stabilité »



**9h30/12h30 - VERNOUX EN VIVARAIS (07240)**

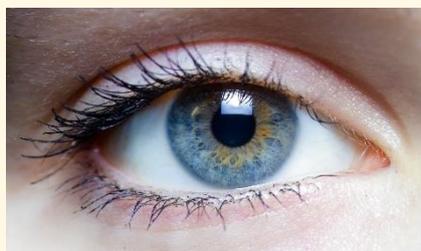
*(salle de danse du gymnase)*

**14H/17H – BOURG LES VALENCE (26500)**

*(56 rue salengro - MPT CHONY)*

*Je vous propose pour cet atelier, de retrouver un équilibre dans vos déplacements. Avois de bons appuis sur ses pieds, des chevilles souples et sécurisantes, des genoux flexibles, tout cela vous permet de vous déplacer aisément sur différents terrains avec une stabilité rassurante.*

## 14 novembre : « Les yeux – Agrandir son horizon »



**9h30/12h30 - LA VOULTE / RHONE (07800)**

*(parc Baboin Jaubert – MJC)*

**14h/17h - GUILHERAND GRANGE (07500)**

*(espace Rémy Roure – salle relaxation 2<sup>ème</sup> étage)*

*Le travail devant écran, les actions de précisions, les maux de tête et de cervicales, nos situations de vie peuvent nous conduire à restreindre nos capacités visuelles et cérébrales. Diverses explorations douces et profondes vous amèneront ici à développer votre champ de vision en trouvant une détente cérébrale alliée à l'accroissement de la mobilité des yeux et leur capacité à regarder.*

## 19 décembre : « La voix : Clarté et profondeur »



**9h30/12h30 - VERNOUX EN VIVARAIS (07240)**

*(salle de danse du gymnase)*

**14H/17H – BOURG LES VALENCE (26500)**

*(56 rue salengro - MPT CHONY)*

*Nous profiterons de cet atelier pour prendre conscience des volumes de la bouche et de la gorge. En lien avec les cervicales et la coordination musculaire de la gorge nécessaire au geste vocal, je vous invite à développer naturellement la clarté et la profondeur de votre voix sans effort.*

**CONTACT & INSCRIPTION : [a.corps.07@gmail.com](mailto:a.corps.07@gmail.com)**

## 16 janvier : « Le dos – Détendre ses tensions »



**9h30/12h30 - LA VOULTE / RHONE (07800)**

*(parc Baboin Jaubert – MJC)*

**14h/17h - GUILHERAND GRANGE (07500)**

*(espace Rémy Roure – salle relaxation 2<sup>ème</sup> étage)*

*Pour cet atelier, je vous invite à soulager d'éventuelles tensions dorsales, prendre conscience de votre colonne vertébrale et développer la coordination des vertèbres pour faciliter vos mouvements et vos postures assise comme debout.*

## 20 février : « Les épaules – Alléger le haut du dos »



**9h30/12h30 - VERNOUX EN VIVARAIS (07240)**

*(salle de danse du gymnase)*

**14H/17H – BOURG LES VALENCE (26500)**

*(56 rue salengro - MPT CHONY)*

*Stress au travail, poids des responsabilités et de l'organisation de son quotidien, cela peut venir se reporter sur les épaules comme des charges que l'on porte. Cet atelier vous propose de soulager les tensions, de remobiliser facilement le haut du dos et d'acquérir des outils pour vous permettre de vivre la légèreté retrouvée à la maison et dans votre quotidien.*

## 20 mars : « La voix : Clarté et profondeur »



**9h30/12h30 - LA VOULTE / RHONE (07800)**

*(parc Baboin Jaubert – MJC)*

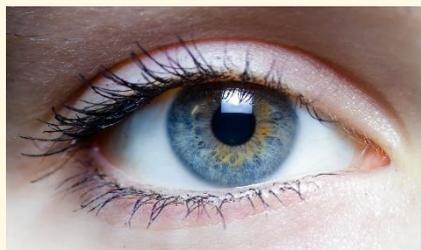
**14h/17h - GUILHERAND GRANGE (07500)**

*(espace Rémy Roure – salle relaxation 2<sup>ème</sup> étage)*

*Nous profiterons de cet atelier pour prendre conscience des volumes de la bouche et de la gorge. En lien avec les cervicales et la coordination musculaire de la gorge nécessaire au geste vocal, je vous invite à développer naturellement la clarté et la profondeur de votre voix sans effort.*

**CONTACT & INSCRIPTION : [a.corps.07@gmail.com](mailto:a.corps.07@gmail.com)**

## 17 avril : « Les yeux – Agrandir son horizon »



**9h30/12h30 - VERNOUX EN VIVARAIS (07240)**

*(salle de danse du gymnase)*

**14H/17H – BOURG LES VALENCE (26500)**

*(56 rue salengro - MPT CHONY)*

*Le travail devant écran, les actions de précisions, les maux de tête et de cervicales, nos situations de vie peuvent nous conduire à restreindre nos capacités visuelles et cérébrales. Diverses explorations douces et profondes vous amèneront ici à développer votre champ de vision en trouvant une détente cérébrale alliée à l'accroissement de la mobilité des yeux et leur capacité à regarder.*

## 29 mai : « Pieds et genoux – Accroître sa stabilité »



**9h30/12h30 - LA VOULTE / RHONE (07800)**

*(parc Baboin Jaubert – MJC)*

**14h/17h - GUILHERAND GRANGE (07500)**

*(espace Rémy Roure – salle relaxation 2<sup>ème</sup> étage)*

*Je vous propose pour cet atelier, de retrouver un équilibre dans vos déplacements. Avois de bons appuis sur ses pieds, des chevilles souples et sécurisantes, des genoux flexibles, tout cela vous permet de vous déplacer aisément sur différents terrains avec une stabilité rassurante.*

## 19 juin : « Le dos – Détendre ses tensions »



**9h30/12h30 - VERNOUX EN VIVARAIS (07240)**

*(salle de danse du gymnase)*

**14H/17H – BOURG LES VALENCE (26500)**

*(56 rue salengro - MPT CHONY)*

*Pour cet atelier, je vous invite à soulager d'éventuelles tensions dorsales, prendre conscience de votre colonne vertébrale et développer la coordination des vertèbres pour faciliter vos mouvements et vos postures assise comme debout.*

**CONTACT & INSCRIPTION : [a.corps.07@gmail.com](mailto:a.corps.07@gmail.com)**