LA TÊTE ET LES JAMBES 2023-24
Ateliers de préparation corporelle pour sportifs

Cette série d'ateliers s'adresse aux **sportifs de tous niveaux et de tous âges** qui souhaitent **améliorer leur efficacité gestuelle, limiter les risques de blessure** et **pratiquer encore longtemps** leur(s) sport(s) favori(s).

Chaque atelier est l'occasion de développer un thème précis en mettant l'accent sur la conscience corporelle et l'analyse du mouvement.
Le travail proposé s'appuie sur la méthode Feldenkrais, les bases du Pilates, la fasciathérapie MDB et les connaissances anatomiques essentielles.

Chaque atelier est un tout, ce qui n'empêche pas de créer des liens entre certains thèmes.

Programme 2023-24 : les vendredis de 9h30 à 12h

Vendredi 6 octobre 2023

Thème N°1 : Mieux monter, mieux descendre… et protéger ses genoux

Vendredi 24 novembre 2023

Thème N°2 : Appuis et équilibre

Vendredi 15 décembre 2023

Thème N°3 : Épaules : du bon usage des bras

Vendredi 19 janvier 2024

Thème N°4 : Le mouvement dans ses trois dimensions : plus de force et moins d'effort

Vendredi 16 février 2024

Thème N°5 : Développer sa capacité respiratoire

Vendredi 15 mars 2024

Thème N°6 : Regard, posture et cervicales

Vendredi 5 avril 2024

Thème N°7 : Pré-mouvement et imagination sensorielle

Lieu : Espace Aurore, 31bis rue Jacotot, Aix-les-Bains

Tarifs :
35 €/ atelier. Tarif réduit 30€ à partir du 3e atelier suivi.

Matériel :
Fourni sur place (tapis, coussins, ballons, rouleaux...). Prévoir une tenue souple et assez chaude, des chaussettes, un grand tissu ou serviette.

Renseignements/Inscriptions :
Blandine WONG b.wong@sensactions.fr 04 79 63 65 75

Groupe limité à 12 personnes.
Date limite d'inscription : le dimanche précédant l'atelier.
Les ateliers sont maintenus à partir de 5 personnes.