

ATELIERS SENS' ACTIONS 2025-26 **pour le mouvement plaisir**

Cette série d'ateliers s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent **améliorer leur efficacité gestuelle, limiter les risques de blessure et pratiquer encore longtemps** leurs sports et activités favoris.

Le travail proposé met l'accent sur la conscience corporelle et l'analyse du mouvement. Il 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.

Les vendredis de 17h à 19h30

19 septembre 2025 : Redécouvrir sa colonne vertébrale

jeudi 30 octobre 2025 : Se relier à son bassin ou la force sans effort

21 novembre 2025 : Tchao lumbago : une cage thoracique souple et mobile

12 décembre 2025 : Renforcer ses os, c'est possible

23 janvier 2026 : Les fascias, pour une autre compréhension de l'anatomie et du mouvement

27 février 2026 : Caisson abdominal 1 : périnée et diaphragme

27 mars 2026 : Caisson abdominal 2 : abdominaux, en avoir ou pas

24 avril 2026 : S'adapter à un monde de chaises

22 mai 2026 : « Mettre de la qualité dans son mouvement, c'est mettre de la qualité dans sa vie »

19 juin 2026 : thème à définir

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 mardi précédant l'atelier.

Les ateliers sont maintenus à partir de 5 personnes.