

LA TÊTE ET LES JAMBES 2022-23 **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, il est cependant recommandé de les suivre avec une certaine régularité.

Programme 2022-23 : les vendredis de 18h à 20h30

Vendredi 7 octobre 2022

Thème N°1 : Mal de dos et pratique sportive

Vendredi 18 novembre 2022

Thème N°2 : Transmission des forces et efficacité des appuis

Vendredi 2 décembre 2022

Thème N°3 : Libérer la cage thoracique pour libérer la respiration

Vendredi 13 janvier 2023 de 17h à 19h30

Thème N°4 : Épaules : du bon usage des bras

Vendredi 3 février 2023

Thème N°5 : Zoom sur le plancher pelvien

Vendredi 3 mars 2023

Thème N°6 : Trois axes pour optimiser le mouvement

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. En cas d'annulation, le thème prévu est reporté à la date suivante.