

Atelier en KineSynergies

La précision du geste : développer de bonnes habitudes au quotidien



Samedi 20 octobre 2018 – de 14h30 à 17h00

Alsace : Centre Arthur Rimbaud, Avenue de Gail, Obernai

Tarifs : 10 € membres (Les Amis de Colomblanche OU MJC Le Vivarium, Villé)
12 € non-membres
Inscriptions : Réservation à l'avance obligatoire en utilisant le bulletin d'inscription en page 2.
Participants : mini. 10 – maxi. 20

S'asseoir et se lever d'une chaise, d'un fauteuil ou du lit ; se pencher, se baisser et se relever, avec ou sans poids – voilà quelques exemples de tant de gestes et mouvements du quotidien qui peuvent être pénibles ou qui, à cause de mauvaises habitudes, peuvent entraîner des pénibilités au fil des ans.

Cet atelier pratique vous permettra

- de faire l'expérience de bonnes pratiques de gestes et de mouvements tout en appliquant une posture qui favorisera un alignement optimal des articulations et développera un tonus musculaire et postural ;
- de soulager des inconforts durant certains gestes et mouvements ;
- d'apprendre comment transformer les méthodes apprises en habitudes positives.

Christian d'Hau



Pendant sa carrière de danseur professionnel et de chorégraphe en Australie, Christian a étudié la thérapie par le mouvement et est devenu cofondateur des méthodes de KineSynergies. A travers son expérience personnelle et ses 36 années d'expérience dans ce domaine, il saura vous guider pour retrouver ou conserver une capacité de bouger qui rendra votre quotidien plus confortable.

Bulletin d'inscription

Merci de remplir un bulletin par personne

A compléter et à renvoyer à :
Association Les Amis de Colomblanche
Château de Verdalle
22 Place Le Fort – 81110 Verdalle
ou par mail : info@colomblanche.org

Je soussigné(e)

M^{me} Mr NOM Prénom

Adresse

Code postal Ville

Téléphone fixe Portable

Adresse mail

souhaite m'inscrire pour l'événement suivant :

Intitulé du stage, de la retraite ou de la conférence :

.....

Certains événements peuvent être suivis partiellement. Si vous n'avez pas la possibilité de participer à l'événement dans sa totalité, veuillez nous contacter avant de compléter ce formulaire d'inscription pour vérifier les possibilités et les modalités – merci de noter que si le nombre maxi de participants est atteint, les personnes inscrites à la totalité de l'événement auront priorité.

Je participe : à l'événement en totalité
 aux dates suivantes (avec accord préalable) :

Tarif (tel qu'indiqué sur la page 1 de ce document) : €

Si vous souhaitez devenir membre de l'association Les Amis de Colomblanche,
merci d'ajouter votre adhésion (15 €/pers. – 10 €/pers. si membre de la même famille) €

Montant total ci-joint : €

Merci de noter que si vous vous inscrivez plus de 30 jours avant l'événement, un acompte de 30 % du montant total est demandé – si vous vous inscrivez moins de 30 jours avant l'événement, le montant total est dû lors de l'inscription).

Date Signature