

## Libérez votre dos

Le mal de dos est une raison fréquente pour laquelle on s'absente de son travail ou on consulte un médecin. Certaines personnes ont mal au dos occasionnellement après certaines activités (jardiner, soulever quelque chose de lourd...). D'autres en souffrent au quotidien. Ces douleurs peuvent affecter la confiance soi, la joie de vivre et nous empêcher ou rendre difficile la pratique des activités que nous aimons.



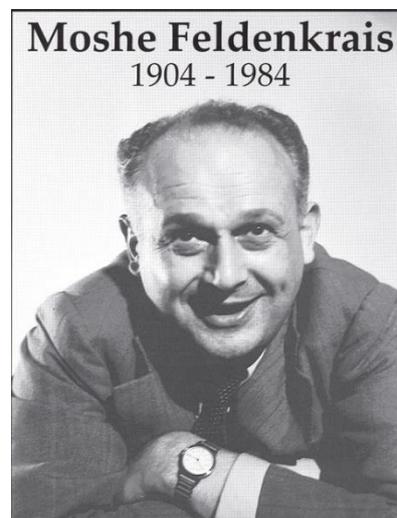
Beaucoup de facteurs comme notre vécu, nos habitudes posturales et respiratoires, la position assise, les chaises utilisées, les chaussures que nous portons, (...) contribuent à développer des maux de de dos. Heureusement, nous pouvons apprendre des moyens concrets et efficaces pour prévenir, soulager, réduire ou éliminer notre inconfort. Tel sera l'objectif de cet atelier. Par ailleurs, les prochains ateliers sur la posture, la position assise et la respiration apporteront des éléments qui permettront d'approfondir et de compléter le sujet.

### Déroulement de l'atelier :

- Deux séances différentes de mouvement seront proposées. Les enjeux anatomiques en lien avec notre thème seront expliqués avant chacune d'entre elles.
- Les séances de mouvement seront issues du répertoire de la Méthode Feldenkrais® (voir ci-dessous).
- Les mouvements proposés seront doux, effectués en conscience et solliciteront votre attention qui sera portée sur votre ressenti
- Aucune condition physique particulière n'est requise, les séances seront accessibles aux personnes de tous âges
- L'atelier vous permettra de disposer de moyens d'actions autonomes lorsque des inconforts ou des douleurs se manifestent ou de les prévenir. Vous recevrez à cet effet le matériel nécessaire pour vous en souvenir et pratiquer chez vous.

## Méthode Feldenkrais :

La Méthode Feldenkrais porte le nom de son concepteur : Moshe Feldenkrais, ingénieur, physicien et pionnier du judo en France (une des premières ceintures noires). À la suite d'une blessure sévère au genou, il perdit l'usage de la marche. Au lieu de se résigner à un pronostic médical pessimiste, il développa sa propre méthode de mouvement qui intègre la neurologie, Grâce à ses découvertes sur les relations entre de penser et d'apprendre, il retrouva sa capacité à marcher.



## Plasticité neuronale :

*« Ce que je cherche, ce ne sont pas des corps souples, mais des cerveaux souples »*

Moshe Feldenkrais



La méthode Feldenkrais est basée sur une combinaison entre une attention que l'on souhaite détendue et des mouvements lents, effectués en douceur dans la zone de confort. La performance est écartée, le ressenti est en avant-plan. Ces caractéristiques permettent d'activer et d'accéder à notre plasticité du cerveau. Comme aucune condition physique particulière n'est requise, elle s'adresse aussi bien aux personnes jeunes qu'âgées, pour la prévention ou la réhabilitation. La Méthode Feldenkrais est reconnue comme thérapie complémentaire et est remboursée par la plupart des assurances complémentaires.

***Au plaisir de vous rencontrer !***