

Une journée découverte de Sinovi[®], Cervica[®] et Abdos sans risque[®]

Explications et pratiques associées des trois méthodes d'anatomie en mouvement du Geste Anatomique[®]

Samedi 19 Juin 2021

Avec Joëlle BREUIL

Les méthodes Sinovi[®], Cervica[®] et Abdos sans risque[®] font partie d'un ensemble de méthodes appelées Geste Anatomique[®], basées sur des répertoires de mouvements cherchant à respecter la structure anatomique du corps.

Les protocoles de mouvements qui constituent Le Geste Anatomique[®], ont été conçus par Blandine Calais-Germain et se sont construits au fur et à mesure dans le contexte du stage d'« Anatomie pour le mouvement[®] ».

La méthode Sinovi[®] vise à ramener de la fluidité et de l'espace dans les articulations tout en apprenant à mieux reconnaître les gestes bénéfiques pour nos articulations.

La méthode Cervica[®] vise à redonner mobilité et force dans le cou en travaillant à la fois sur cette région du corps mais également sur l'ouverture et le redressement de la cage thoracique, ainsi que sur la fortification du bas du corps.

La méthode Abdo sans risque[®] vise à un renforcement et une tonification des muscles abdominaux en proposant des alternances de mouvements qui évitent toute pression sur le périnée.

La pratique de ces mouvements apporte bien-être et prise de conscience approfondie de sa propre structure anatomique. Un aperçu de ces méthodes vous sera proposé lors de ce stage afin que vous puissiez ressentir dans votre corps tous les bienfaits de ces mouvements.



Joëlle Breuil est professeur de yoga diplômée de l'Institut Français de Yoga depuis 2006. Ayant à cœur d'approfondir ses connaissances en anatomie, elle s'est tournée vers les cursus de formation proposés par Blandine Calais-Germain à partir de 2013. Elle s'est ainsi formée aux méthodes Sinovi[®], Abdos Sans Risque[®] et Cervica[®] et a suivi également les stages du cycle de base et le cycle Anatomie pour la voix.

Elle enseigne les méthodes de geste anatomique auprès d'un public constitué essentiellement de pratiquants de yoga qui témoignent régulièrement de l'apport bénéfique et de la complémentarité de ce travail avec l'enseignement traditionnel du yoga.

Cette journée est ouverte à tous. Adhésion à IFYMP ou à une autre association régionale de l'IFY obligatoire (*).

Lieu : Salle LOCALUNE - 14 rue St. Bertrand - 31500 TOULOUSE

Le repas sera pris en commun avec ce que chacun aura apporté.

Date : Samedi 19 Juin 2021

Horaires : 9h30-12h30 et 14h00-17h30

Tarif : 60€ la journée

Renseignements et inscriptions : stages@ifymp.org

Toute inscription ne sera prise en compte qu'à la réception du chèque de participation au stage. **Envoyez le coupon réponse ci-dessous, accompagné du chèque à Nicole Mialosque, Apt 9, 40 Rue de Negreneys, 31200 Toulouse.**

Votre chèque ne sera encaissé qu'au moment du stage. Si vous rencontrez des difficultés d'ordre financier, n'hésitez pas à nous contacter.

Nous vous invitons à pré-réserver votre place par mail : stages@ifymp.org.
Les places sont limitées à 10 personnes et fonction des règles sanitaires du moment.



Je désire participer à la journée du **samedi 19 Juin 2021**

Après avoir pré-réservé ma place par mail (stages@ifymp.org), je joins un chèque de 60€ à l'ordre d'IFYMP (et, si non adhérent à l'IFYMP ou à une autre association régionale IFY*, je joins aussi un chèque de 16€ à l'ordre d'IFYMP).

Nom : _____ Prénom : _____ Tél. : _____ Email : _____

Adresse (A indiquer en lettres majuscules) :

* Les documents relatifs à l'adhésion sont disponibles sur <http://www.ifymp.org/adhesions> (cliquer sur Bulletin adhésion élèves)

Je souhaite recevoir un reçu papier attestant de la participation au stage Oui Non **Si oui, précisez à quel nom et adresse il doit être établi.**

Nom :

Adresse :