

LA GAZETTE DES PROFESSIONNELS

DECEMBRE 2022 / EXEMPLAIRE N°3

ET SI ON DANSAIT !!!

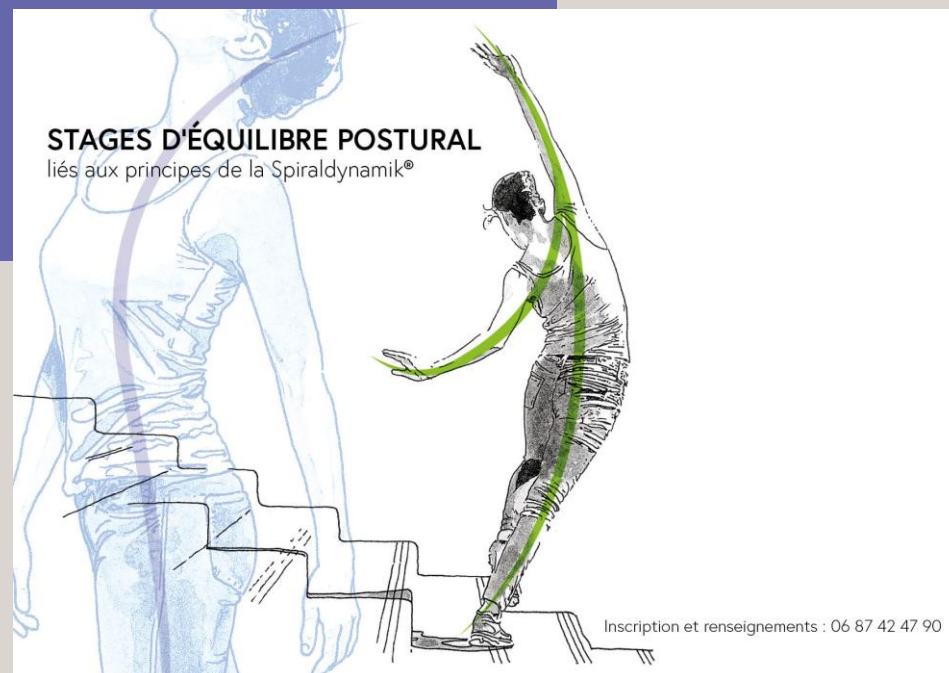
Chers Gélasiens,

Le travail postural lié à la « Spiraldynamik » est un concept anatomique, inventé dans les années 1980 par un médecin suisse Christian LARSEN et une kinésithérapeute française Yolande DESWARTES.

La musique et les mouvements dansés permettent de lâcher prise un peu plus facilement et d'éprouver du plaisir tout en s'entraînant.

Ce travail s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent se remettre en forme, améliorer leur posture et prendre soin d'eux activement. grâce :

- à la mobilisations consciente et précise de tout le corps,
- au renforcement musculaire profond (muscles abdominaux, périnée, les muscles du dos, etc.)
- à la détente des muscles qui sont très souvent trop tendus (nuque, lombaires, psoas, etc.)



LA GAZETTE DES PROFESSIONNELS

DECEMBRE 2022 (SUITE...)

Mme Yendi NAMMOUR en tant que danseuse et physio-pédagogue - Spiraldynamik avec un diplôme d'état en danse contemporaine, propose des cours hebdomadaire de Danse et Spiraldynamik à la Salle de Motricité (près de l'école), à SAINT-GELAIS. Il s'agit d'un entrainement fonctionnel lié à la danse., mais il ne faut pas être danseur(se) pour pouvoir venir et les hommes y sont aussi les bienvenus !

LA SEANCE D'ESSAI EST GRATUITE !

Elle vous donne rendez-vous chaque jeudi de 18H30 à 19H30 (hors vacances scolaires) à la salle de motricité.

POUR VOUS INSCRIRE ET POUR PLUS D'INFORMATIONS :

Veuillez l'appeler au 06.87.42.47.90

ou lui écrire par mail à nammouryendi6@gmail.com

La commission Vie Economique / Mairie de SAINT-GELAIS

