



Initiation PNEUMACORPS :

Libération du souffle, Relâchement des tensions,
Rééquilibration corporelle

Samedi 11 Février 2017 - 14 H 30 à 17 H 30

ATELIER découverte Animé par SYLVIE CAIRE



Depuis une trentaine d'années Sylvie accompagne des personnes et des groupes dans différentes activités sportives, culturelles, de transmission de connaissances, de pratiques corporelles pour aller vers un mieux-être.

Elle développe depuis 5 ans des activités autour de la libération des tensions et de la respiration par le biais de l'approche « PneumaCorps ».

PneumaCorps est une approche globale initiée par un Québécois Benoît Tremblay praticien inhalothérapeute. Cette approche propose des exercices faciles à intégrer dans le quotidien, mouvements, postures, prise de conscience de ses tensions, de ses déséquilibres. Des temps de marche permettent une intégration des nouveaux équilibres.

Ces exercices peuvent agir sur des douleurs et apportent une souplesse et une détente procurant un mieux-être perceptible, une libération respiratoire. Cette méthode permet à chacun de prendre conscience de ses tensions et de leur impact sur la respiration.

Les séances "pneumacorps" se déroulent habillé, sur une chaise, sur une table de massage, ou un tapis au sol ou debout.

Programme Initiation Pneumacorps :

- Prise de conscience de sa respiration, les différents types de respiration et leurs effets.
- Observation des décalages entre la perception de son équilibre et la réalité (proprioception)
- Relâchement des tensions - Libération du souffle - Rééquilibration corporelle.

En fonction des personnes dans le groupe, les exercices seront collectifs, ou en sous-groupe par rapport à ce qui sera observé, ressenti.

Place limitée à 15 personnes

Accueil à 14 h :

La bibliothèque sera ouverte jusqu'à 14h30.

LIEU de l'atelier :

14 Rue Violet - 25000 Besançon - Salle 1^{er} étage "Espace Associatif Simone de Beauvoir" (Quartier St Claude - face du Lycée St Jean).

Renseignements : Tél. 03.81.53.60.81 - Mail :

yoga.union.comtoise@gmail.com



BULLETIN INSCRIPTION atelier PneuMaCorps
à RETOURNER avec son règlement à :
Annie BIANCHI – 23 A, rue Jean Wyrsch –
25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

COÛT DE L'ATELIER :

⇒ **Adhérent : 10 €**
(si vous voulez adhérer +15€)

⇒ **Non-adhérent : 13 €**

⇒ **Règlement** par chèque à l'ordre de l'UCY

TOTAL : _____ €