

Rdv du Dimanche

Dimanche 15 Novembre de 10h à 12H

Atelier Abdos Hypopressifs

Méthode APOR du Dr De Gasquet

L'**Approche Posturo-Respiratoire** (APOR) du Dr Bernadette de Gasquet s'appuie sur les liens qui existent entre la posture, la respiration et le périnée.
Elle permet de renforcer la sangle abdominale profonde sans exercer de pression néfaste sur le périnée et le dos.
La méthode s'appuie sur 3 principes inséparables et applicables dans toutes les postures: L'autograndissement, la respiration physiologique avec intégration du périnée et un travail spécifique des abdominaux.

Contenu de l'atelier:

Nous débuterons cet atelier par une petite présentatoin de la méthode afin d'en saisir les principes fondamentaux. Nous enchaînerons par une mise en application des différents points évoqués à travers différents exercices posturaux.

Dimanche 15 Novembre

de 10h à 12h

Salle de l'école Saint Louis

Sur inscriptions, places limitées.

Les bienfaits:

- Protection du périnée
- Renforcement muscle profond- taille affinée
- soutien du dos
- Amélioration de la posture et du transit

Pour s'inscire

Dimanche 15 Novembre
10h-12h
20 euros