

Atelier « Abdominaux Périnée de Gasquet® »

Atelier destiné : à tous ceux qui cherchent à faire des abdominaux sans risque pour leur dos, leur périnée et qui veulent retrouver une silhouette tonique.

Durée : une demi-journée

Pédagogie : Mise en pratique au tapis avec explications anatomiques adaptées au mouvement.

Animation :

Dr Bernadette de GASQUET Médecin, professeur de yoga, auteur de plusieurs livres, vidéos, posters...et /ou formateur de la méthode A.P.O.R B de Gasquet®

Objectifs :

Comprendre les erreurs de la gymnastique abdominale habituelle en particuliers les conséquences sur le périnée et le dos.
Adapter sa pratique des abdominaux.

Programme :

- les dangers des abdominaux pour le dos, le ventre et le périnée
- les principes de la protection selon l'approche APOR de Gasquet®
 - remettre la respiration à l'endroit : « grandir, mincir »
 - ne jamais pousser vers le bas et l'avant
- Applications et quelques exercices de base (« classiques » puis corrigés)
- Moyens de contrôle pour ne plus commettre d'erreur dans sa pratique quotidienne

Inscriptions :

Institut de Gasquet, 98 bd du montparnasse 75014 Paris, Tel : 01 43.20.21.20.
contact@degasquet.com

Coût 65€ l'atelier

Groupe restreint de 15 personnes maximum

Matériel:

Prévoir une tenue souple au tapis, tout le stage étant pratique (jean déconseillé)
Salle équipée de tapis