

# Assouplissement holistique

© Pepa Niebla



Une approche subtile du corps

## *Qu'est-ce que l'assouplissement holistique ?*

Il s'agit d'une approche globale du corps, différente du stretching. La souplesse est en effet liée non pas au muscle, mais à tout une structure et à notre rapport avec notre corps. La pratique inclut donc le dénouement des fascias, l'utilisation de la gravité, les schémas spiraux, la respiration. Les exercices, enchaînés selon un lien précis, sont simples et faciles à retenir. A travers eux vous sont transmis des principes que vous pouvez adapter à d'autres situations. Le résultat est une action profonde, non nocive et durable.

## *Quels sont les effets ?*

- Amélioration de la souplesse, de la posture, de l'équilibre, de la fluidité, de la coordination
- Ancrage, conscience corporelle, présence et sensibilité
- Drainage doux, détente profonde

## *A qui s'adressent les cours ?*

L'approche est particulièrement utile aux personnes pratiquant des activités artistiques (danse, théâtre, dessin, musique,...) ou énergétiques (yoga, massage, arts martiaux...), ou simplement à la recherche d'une approche plus subtile du corps, sans "forçage".

## *Inscription*

Veuillez envoyer un e-mail à [evedanse@yahoo.com](mailto:evedanse@yahoo.com) reprenant nom, prénom, tél., date(s) du(des) cours choisis. Paiement sur place avant le cours. *PEL asbl*.

**Tarif** : 17€ la séance / 42€ les 3 séances

**Informations** : [www.evedanse.be/assouplissement.htm](http://www.evedanse.be/assouplissement.htm) ou tél. 0477 22 36 98

## **Séances août 2017**

**10/08** : Chaînes musc. post. / ant.

**17/08** : Bassin / coxo-fémorale

**24/08** : Nuque / tête

**Horaire** : 18h45 – 20h30

**@ Dojo du Brochet, 55 rue du Brochet, 1050 Bruxelles**