

# Assouplissement holistique

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 toute une structure et à notre rapport avec notre corps. La pratique inclut 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, 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 aux personnes qui sont à la recherche d'une approche plus subtile du corps, sans forçage.



Rodin

## *Inscription*

Veillez 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 2018**

**16/08 :** Dos / colonne

**23/08 :** Bras / mains

**30/08 :** Chaînes latérales

**Horaire :** 18h45 – 20h30

**Lieu :** Dojo du Brochet

55 rue du Brochet, 1050 Ixelles