

NOUVEAU

Entretien et Protection Ostéo-Articulaire et Musculaire

~ Ateliers collectifs
~ Séances individuelles
(Bilan postural, corrections
et programme personnalisé,
relaxation profonde)
~ Cours de Yoga

Cervicales

Epaules

Dos

Hanches

Genoux

Pied-cheville



L'atelier permet d'entretenir, ou de retrouver, plus de confort corporel, et de bien-être, de développer la conscience du corps, la circulation énergétique, et de vivre un moment de pleine présence à Soi.

Les pratiques et la relaxation finale mènent à la détente profonde et globale.

Pratiques corporelles : travail d'assouplissement, de tonicité douce, retrouver l'aplomb et développer l'équilibre, corriger les mauvaises postures, retrouver une respiration physiologique, fluide et posée.

Présence : la pleine conscience des sensations corporelles, la concentration sur différents points, les techniques et pratiques proposées participent à calmer l'agitation mentale, à réduire le stress et l'anxiété, à vivre le moment présent, et à savourer des instants de paix.

- ATELIER 1 : des orteils aux hanches
- ATELIER 2 : du bassin aux cervicales (prérequis : avoir participé à au moins un atelier 1)

Véronique Guédon accompagne depuis plus de 10 ans les personnes en quête de retour à Soi, en passant par le corps et la pleine présence.

Après 20 ans dans le milieu médical elle s'est spécialisée en anatomie et biomécanique, formée par des kinésithérapeutes et ostéopathes, ainsi que par la fédération Française des écoles de Yoga, l'association mindfulness (méditation de pleine conscience), et d'autres écoles psycho-corporelles.

Ateliers 1 :
25/02-29/04-
22/07-19/08

Ateliers 2 :
26/02-30/04-
23/07-20/08

Chalabre 2023*
Prix conscient

*Autres lieux (Aude ou Ariège)
sur demande

INFOS ET INSCRIPTIONS 06 84 04 66 11

veroniqueguedon.com