

Relaxation Bio-dynamique

FATIGUE, STRESS, ANXIÉTÉ,
DÉPRESSION MAL DE DOS...



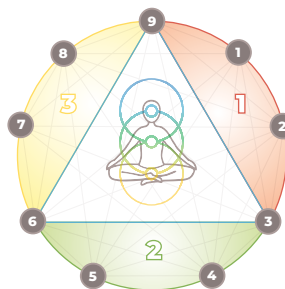
Comment
réaligner
votre corps



Libérez les tensions
musculo-squelettiques
et les contraintes associées
ou mal vécues par le corps.



La Relaxation Bio-dynamique en neuf étapes



- 1 POSTURE/ATTITUDE ET CONSCIENCE CORPORELLE
- 2 LIBÉRATION DES TENSIONS DU CORPS EN MOUVEMENT
- 3 RÉOXYGÉNATION DES VOIES RESPIRATOIRES
- 4 RÉALIGNEMENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE
- 5 RELÂCHEMENT CORPOREL EN 3 ÉTAPES
- 6 REPROGRAMMATION, IDENTIFICATION DES RYTHMES CORPORELS
- 7 REDYNAMISATION DE L'ÉNERGIE INTERNE
- 8 RÉAPPROPRIATION DE SON ESPACE ÉNERGÉTIQUE ET CORPOREL
- 9 COORDINATION ET DYNAMISATION CORPS, MOUVEMENT, RESPIRATION

SE FORMER AU MÉTIER DE PRATICIEN

6 X 4 JOURS EN STAGE
Groupes et individuel
avec pratiques sur table
et stages sur le terrain.

PARTICIPER AUX STAGES DÉCOUVERTE

SUR 4 JOURS
5 à 6 fois par an. Alignement,
stress, confiance en soi,
mieux-être.

SÉANCES COLLECTIVES

À GRENOBLE (55 minutes)
1ÈRE SÉANCE GRATUITE

Lundi de 12h30 à 13h30
MJC Mutualité
rue Joseph Chanrion (séance 5€)

Mardi 9h30
et vendredi 10h30
Pôle animation Gérontologie
CCAS/MDH Prémol,
7 rue Duamel - 04 76 09 93 53

Mercredi 9h30
Pôle animation Gérontologie secteur 3
CCAS Vaucansson
18 allée de l'école Vaucansson
04 76 09 93 53

SÉANCE INDIVIDUELLE ET/OU PERSONNALISÉE SUR TABLE - 70€

En savoir plus sur
www.relaxation-bio-dynamique.com

Qu'est-ce que la Relaxation Bio-dynamique

La relaxation bio-dynamique libère les tensions musculo-squelettiques et les contraintes associées ou mal vécues par le corps. Chaque pratiquant, quel que soit son âge, retrouve dans cette pratique l'ensemble des exercices élémentaires pour une meilleure autonomie dans sa gestion des mécaniques corporelle et respiratoire. Tout en resynchronisant la relation corps, mouvement et respiration, et dans un lâcher-prise "des peurs ou désir de contrôles" dans les mécaniques internes du corps. Le pratiquant va retrouver mobilité, légèreté et autonomie dans son corps, plus d'énergie et une meilleure écoute de lui-même dans son alignement mental et corporel. Une méthode de prévention et de bien-être pour tous.

