



Daniela DIAZ  *Santé en mouvement*

ATELIERS GYM SANTÉ

**Prendre le temps de retrouver
équilibre et liberté de mouvement
pour un bien-être durable.**

Préserver sa mobilité, avec conscience et sans douleur.



Pratique en petit groupe

Pensez à réserver votre place

Ateliers mensuels, durée : 2h	10h à 12h	Tarif: 32€
Raveau, Atelier du Point du Jour		
	3 septembre 1er octobre 5 novembre 3 décembre 7/01, 4/02, 4/03 1/04, 6/05, 3/06, 1/07	« Remise en mouvement » « Bien être du dos » « Retrouver de la mobilité dans ses cervicales « Mobilités des ceintures » ...

"Je vous accompagne dans une mise en mouvement douce, par des exercices physiques adaptés à vos possibilités".

Plus d'infos >>>

- Ces pratiques sont issues de l'**éducation somatique**, *apprendre la prise de conscience du corps en mouvement dans un environnement*, dont font partie ces méthodes :
 - La Gymnastique Holistique ou Méthode du Dr Ehrenfried®
 - La Méthode Feldenkrais®
 - L'Anatomie par le mouvement® (Me Calais-Germain)
 - La Méthode de Gasquet® (yoga pré/post natal)

LA MÉTHODE:

Travail en groupe, sur tapis, parfois assis, debout.

Les mouvements sont simples et proposés essentiellement par la parole, de manière à laisser la liberté à tout participant de se représenter les mouvements et de les faire selon ses possibilités, tout en étant guidé.

La stimulation sensorielle et le principe de non douleur sont essentiels pour faciliter la prise de conscience de son corps et de ses capacités physiques.

Le travail en groupe crée une dynamique d'échange avec les autres, de partage d'expériences en toute bienveillance.

Cela fait partie de la méthode.

Lors de chaque atelier je vous donne une approche anatomique globale de la zone que nous explorons, même si l'ensemble du corps est travaillé (approche holistique).

QUI JE SUIS :

Mme Daniela Diaz

Kinésithérapeute

Praticienne en Éducation Somatique

Formatrice *Santé en Mouvement*



- Diplômée, DIU
Diplôme Inter Universitaire, Sorbonne Université – Paris 2024
Formation des professionnels de santé à la prise en charge de la douleur
- Formatrice certifiée, CNAM – Paris 2019
- Formée à l'École du Dos, Mail 14 – 2014/2021
- Praticienne certifiée en Éducation Somatique
- Gymnastique holistique – Méthode Ehrenfried, AEDE 2008
- Méthode Feldenkrais, François Combeau, 2005
- Masseur kinésithérapeute, DE, 1992