



Ashtanga Aix Marseille propose

Le samedi 8 mars 9h30 12h30 et 14h30 17h30

Aux Studios du Cours 30 Cours Estienne d'Orves 13001 Marseille Contact **06 18 03 02 65**



STAGE D'ANATOMIE APPLIQUEE AU MOUVEMENT

avec Anne-Marie Hebeisen

Méthode Calais-Germain

Une exploration du corps humain à travers une éducation au corps et non une ré-éducation du corps, du point de vue d'une enseignante du corps et non d'une thérapeute. Objectif : mieux connaître son corps et ne pas lui nuire quelle que soit sa pratique. Une aventure ouverte à tous les passionnés du mouvements et de l'être, professionnels ou non, thérapeutes ou artistes, danseurs, kiné, ostéopathes, comédiens ou bien sur yogis.

Programme

7h : Pratique d'**Ashtanga Yoga**, ouverte, gratuite et facultative !

9h30 - 12h30 : **La colonne vertébrale**. Que se passe-t-il dans les flexions avant, flexions arrière et torsions ? Quels sont les enjeux de la colonne dans les postures ? Comprendre son fonctionnement pour éviter les blessures et respecter son corps.

Pic Nic : ceux qui le souhaitent sont invités à amener de quoi partager un déjeuner

14h30 - 17h30 : **Hanches, genoux, épaules**. Etude de ces trois grandes articulations du corps, leurs fonctionnements, pathologiques ou non vu du point de vue anatomique (et non thérapeutique) pour adapter sa pratique en conséquence. Comment ouvrir ses épaules ? Protéger ses genoux ? Comment reprendre une pratique corporelle après l'une des pathologies classique du squelette ?

18h (environ) : **ZEN**. A la fin de la journée, Anne-Marie, également enseignante de Zen, nous offrira un moment de découvrir et partager sa pratique avec elle.



Anne-Marie Hebeisen- Doé de Maingreville est enseignante de Yoga, formatrice à l'Ecole Française de Yoga à Paris et Disciple du moine Zen japonais Hozumi Roshi de l'Ecole Rinzaï. Elle est la seule personne habilitée à enseigner en France la méthode « Anatomie pour le mouvement » telle qu'elle a été pensée par Blandine Calais Germain dont elle est la collaboratrice. Anne Marie incarne le yoga dans tout son être. Sa technique pédagogique, associée à sa passion du corps humain et de la vie dans son ensemble rendent son enseignement limpide et riche.

Tarifs

Inscriptions

45 € la demi journée de conférence (les pratiques du matin et du soir sont gratuites). 75 € la journée complète.

Inscriptions indispensables, par téléphone 06 18 03 02 65 ou par email brouillet.vanessa@wanadoo.fr

Les pratiques du matin et du soir sont bien sur facultatives. Les demi-journées sont indépendantes.

Si vous avez le livre « Anatomie pour le mouvement », amenez-le. Pour le Zen, prévoyez un coussin.