



## Education Somatique - Gymnastique holistique

### Ateliers mensuels 2016-2017

Animés par Véronique Cailhol, praticienne certifiée  
en gymnastique holistique

#### La respiration, le souffle de la vie en mouvement

- 1. Respirer en 3 dimensions, élargir nos perceptions** **24 Septembre**  
Développer une écoute pluri-directionnelle, pluri-sensorielle du corps  
Découvrir les liens entre les mouvements du corps et la respiration  
Jouer avec son corps et sa respiration pour se libérer de ses entraves
- 2. Découvrir et réveiller nos 3 diaphragmes** **22 Octobre**  
Découvrir les 3 diaphragmes, les éveiller dans plus de conscience  
Expérimenter leurs actions sur la respiration et le placement corporel
- 3. La respiration, une amie bienveillante de tous les instants** **26 Novembre**  
Apprendre à désapprendre, jouer avec la respiration  
Prendre conscience de ses propres leviers d'action

#### Tonification / Détente : paradoxe ou complémentarité ?

- 4. Un bassin souple et tonique à la fois** **28 Janvier**  
Tonifier la sangle abdominale et le périnée  
Libérer le sacrum, soulager la colonne vertébrale lombaire
- 5. Des épaules libres, un port de tête altier au quotidien** **25 Février**  
Libérer notre ceinture scapulaire, lui (re)donner de la mobilité  
Détendre et tonifier la colonne dorsale et cervicale  
Soulager les tensions inutiles
- 6. A la recherche du tonus juste et d'une détente efficace** **25 Mars**  
Apprendre à réévaluer et ajuster ses efforts, utiliser son tonus à l'économie  
Prendre conscience de ses tensions pour trouver plus d'harmonie  
Se détendre en conscience

#### Statique / Equilibre : la stabilité naît de l'instabilité

- 7. Marcher bon pied, bon œil** **22 Avril**  
Redonner de la liberté aux pieds, les rendre plus efficaces  
Les yeux, éléments d'équilibration  
Découvrir leurs rôles dans les placements corporels et la respiration
- 8. Vous avez dit « statique » ?** **21 Mai**  
Expérimenter des situations simples d'équilibre et prendre conscience des ajustements possibles  
Développer une écoute bienveillante de soi, identifier ses propres « possibles »

#### Autonomie : préserver son indépendance \*

**24 Juin**

Identifier ce qui fait du bien pour l'utiliser au quotidien, de façon autonome  
Développer une aptitude à mieux gérer les situations de stress  
Comprendre comment corriger ses erreurs