

UN DOS EN BONNE SANTE

Une colonne vertébrale en mouvement

Pendre soin - Prévention des douleurs

Du Vendredi 28 novembre au dimanche 30 novembre 2025

A Lou Capitelle et Spa** A VOGÜE**
Village de caractère en Ardèche méridionale



Objectifs Pédagogiques :

- ✓ **Comprendre** la structure et les fonctions de la colonne vertébrale
- ✓ **Observer** les mouvements à risque pour les disques intervertébraux
- ✓ **Explorer** des pratiques corporelles pour renforcer, mobiliser, détendre le dos
- ✓ **Développer** une conscience fine de l'axe vertébral à travers le mouvement et la respiration

Techniques utilisées :

➤ Qi Qong

(Mouvements - auto -massage - acupression - utilisation d'huiles essentielles spécifiques)

➤ **Bien Etre selon la méthode Feldenkrais et Stretching** (Assouplissements - étirements - mobilité articulaire)

➤ **Pilates et Abdos sans Risque**

Renforcement des muscles profonds du tronc



Pension complète, taxe de séjour inclus, sur la base d'une chambre double CONFORT (chambres de 18 m2 avec 2 lits en 90 ou 1 lit en 180) draps et linge de toilette fournis, lits fait à l'arrivée.....170 €
Frais pédagogiques.....150 €

Accès gratuit à l'espace balnéo et spa (piscine intérieure avec jets de massage intégrés et bain bouillonnant)

LES INTERVENANTES et ORGANISATRICES DU WEEKEND



Elisabeth REY, BE EGDA, Auto entrepreneur, Pédagogue du Mouvement - 06 81 90 45 48 - elisabeth.0726@wanadoo.fr
Fannie REY, BPJEPS, Auto Entrepreneur, Pédagogue du Mouvement - 06 72 58 95 65 - fannie.rey@hotmail.fr
Anna Messina, Praticienne en MTC, enseignante de Qi Qong - 06 71 96 39 22 - messina-anna@hotmail.fr