

# Sandrine Duran

Forte de 15 ans d'expérience pendant lesquelles j'ai accompagné de nombreuses personnes, mais aussi ou j'ai réappris à prendre ma vie en mains, je vous propose cet atelier au cours duquel, en plus de mon expérience, je me laisserai guider, inspirer pour vous proposer de très nombreux exercices pratiques.

Méditation, relaxation, assouplissement corporel, visualisation, symbolique du corps etc.... autant de thérapies brèves que je pratique depuis longtemps et que vous pourrez reproduire chez vous afin d'être le plus autonome possible et redevenir peu à peu « Maître de votre destin, capitaine de votre âme » (Nelson Mandela)

*Pour être tenu informé des ateliers, conférences etc, merci d'aller sur le site web et de vous inscrire à la newsletter, ou de vous abonner à ma page facebook*



## Atelier

*« Comment réduire le mal de dos »  
et retrouver la souplesse véritable de son corps.*



**Cycle 2018**

**Les 2 dates seront choisies ensemble, dès qu'un groupe de 5 personnes seront inscrites.**

2 rue Bertrand Geslin – 44000 Nantes  
tél : 02 40 35 42 93 – [www.bodysoulwellness.fr](http://www.bodysoulwellness.fr)  
Siret : 448 304 404 00066

« Membre d'une Association agréée – le règlement des honoraires par chèque est accepté »

Chaque atelier dure environ **1h30** et coûte **35€**. **Vous devez vous inscrire aux niveaux 1 et 2 pour participer à l'atelier Mal de Dos, soit 2x 1h30.**

Le travail se fera en petit groupe de 7 personnes maximum, 5 minimum, afin que je puisse veiller à ce que chaque personne effectue correctement les mouvements, et pour répondre à chacune de vos questions éventuelles. Mais aussi pour proposer des exercices sur mesure en fonction des problèmes physiques des personnes présentes. Nous ferons de la haute couture et non du prêt-à-porter!!

Le but de cet atelier est de vous apprendre comment utiliser la résistance pour assouplir quasi instantanément votre corps sans douleur ou risque de blessure. Grâce à la résistance utilisée à chaque mouvement, le tissu conjonctif est libéré des cristaux qui l'empêche d'être souple et hydraté, ce qui crée les inflammations et douleurs. Le corps se métamorphose alors de façon quasi instantanée. On retrouve souplesse, légèreté, et les douleurs disparaissent petit à petit.

Nous travaillerons aussi la respiration consciente, primordiale pour une bonne oxygénation et une bonne souplesse et mobilité de la cage thoracique et des vertèbres. La qualité de la respiration est primordiale pour un bon maintien du dos et pour contribuer à réduire voire faire disparaître les douleurs dorsales, car cela aide à mieux gérer le stress.

Les exercices seront adaptés à chacun. Leur simplicité vous permettra, si vous le souhaitez, de trouver rapidement votre autonomie afin de pouvoir faire les exercices chez vous, ce qui est le but de ce cycle de 2 ateliers.

Ainsi, vous réapprendrez à avoir conscience de votre corps, ce qui vous permettra de prévenir de nouvelles blessures ou douleurs. Cela permettra également de potentialiser les séances que nous ferons ensemble en individuel. En travaillant les auto-mouvements, vous allez libérer beaucoup d'énergies toxiques. Je vais donc gagner du temps, car lorsque vous viendrez, le nettoyage sera plus rapide.

**Pour vous inscrire**, merci de renvoyer votre chèque (50% soit 35€) à l'ordre de **Sandrine Duran**, en indiquant toutes vos coordonnées (**Nom, mail, numéro de téléphone**) ainsi que la date souhaitée. La date du second atelier sera choisi à la fin du 1er atelier avec tous les participants. Le 2ème atelier aura lieu environ 1 mois et demi après, afin que vous puissiez pratiquer.

**Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à vous inscrire en m'indiquant éventuellement les dates qui peuvent vous convenir, afin que je vois si il est possible de créer un groupe.**

Vous pourrez vous changer sur place.

**Fiche d'inscription à renvoyer avec le règlement.**

**Lieu de l'atelier :** 2 rue Bertrand Geslin – 44000 Nantes

**Prix :** 35 € à l'unité **soit 70 €** pour le cycle complet et réduire voire faire disparaître vos douleurs !!

**Nom :** \_\_\_\_\_

**Prénom :** \_\_\_\_\_

**Tél :** \_\_\_\_\_

**Email :** \_\_\_\_\_

### **Conditions de règlements**

Le nombre de places étant limités, les inscriptions seront prises en compte dans l'ordre d'arrivée avec le chèque de l'atelier.

Si annulation dans les 7 jours avant l'atelier, le chèque ne sera pas remboursé.

**Date :** \_\_\_\_\_

**Signature :** \_\_\_\_\_