

Le saviez-vous ?

L'état postural d'une personne varie en permanence,
En fonction de ce qu'elle vit à l'instant T,
Aussi bien physiquement qu'émotionnellement.

Apprendre à écouter son ressenti permet donc d'éveiller sa propre réalité corporelle : c'est la dynamique qui vous sera proposée au cours de ces ateliers.

Il s'agira alors de faire un lien entre le corps et le mental, par le mouvement et l'observation de la posture, afin de :

- **Repérer ce qui est facile à réaliser** (ressourçant), donc plutôt en "mode automatique"
- **Distinguer ce qui demande un effort** (limitant), donc source de tensions (**physiques ou émotionnelles**).

Dans quel but ?

Choisir de prendre soin de sa posture est un moyen efficace pour :

- **Limiter l'accumulation des tensions** (qu'elles soient d'origine physique ou émotionnelle)
- **Se réaligner(*)** avec justesse, en fonction de ses objectifs
- **Etre plus à l'aise** dans son corps, et donc, dans sa tête

(*) Que signifie "se réaligner" ?

Dans la mesure où le corps et le mental interagissent en permanence, le travail sur la posture permet de constater que :



- 1- Une tension physique qui disparaît laisse place à une meilleure circulation
- 2- Donc à un rythme plus adéquat
- 3- Libérant ainsi les éventuelles tensions émotionnelles limitantes
- 4- Et permettant à la personne de trouver son alignement "idéal" du moment
- 5- Aisance corporelle, assurance, motivation, peuvent ainsi être retrouvés

Alors... Au plaisir de vous accompagner !

Déroulement de l'Atelier ADPC



Durée : 1h15

Chaque semaine, vous aurez l'occasion de prendre ce "temps pour vous", que vous hésitez peut-être à intégrer à vos semaines déjà bien remplies.

L'Atelier Dynamique Posture et Communication s'insère dans un projet global de *Pédagogie du Développement de l'Autonomie* : transmission de notions simples et efficaces, aidant la personne à devenir responsable de son mieux-être.

Objectifs de l'Atelier :

Détente globale du corps et apaisement du mental

Suivi personnalisé grâce au "**Carnet de Bord**" individuel (fichier de suivi qui vous sera remis en début de session)

Possibilité de mettre en place un "**Projet Dynamique**" adapté à votre objectif d'être plus à l'aise dans le domaine qui vous intéresse.

Découverte d'outils complémentaires grâce aux "**Ateliers Thématiques**" (détail et calendrier des dates au verso)

Contenu de l'atelier :

- Mouvements de Brain-Gym et auto-balancements
- **Techniques posturales** : automassages, étirements, renforcement musculaire : issus de la méthode CTS (**Carrio Training System**) de **Christophe Carrio**.
- Auto-observation en image : des "photos repères" (visage et posture globale) seront prises chaque mois pour étayer votre **carnet de bord personnel**.
- Les projets dynamiques :

Facultatifs, "**les défis dynamiques**" vous sont proposés **pour améliorer votre aisance dans le domaine de la posture, ou dans celui de la communication.**

Le but est de vérifier en pratique l'évolution de ses propres capacités, en restant à l'écoute de son corps, pour obtenir "sa juste performance" : **quantifiable - évolutif**

- Des **Ateliers Thématiques** (ouverts à tous), parmi lesquels : sommeil, nutrition, relaxation ...

Pour qui ?

Pour tous les adultes qui souhaitent apprendre à écouter leur rythme actuel, et en orchestrer un nouveau, plus mélodieux avec leur corps !

Matériel à apporter

- Un tapis de sol
- Une bouteille d'eau
- Penser à venir avec des vêtements souples

Lieu - Horaires

Le jeudi de 18h30 à 19h45

Salle de l'ECAP de Nantes (rez-de-chaussée)
58 rue Alfred de Vigny 44300 Nantes
Tramway : Santos Dumont (ligne 2)



Contact - Renseignements



Pour en savoir plus sur l'Atelier ADPC, rendez-vous sur le site internet :

<http://www.christelleleroux.fr> (Rubrique "Pôle ADPC44")

Contact : Du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00

Christelle Leroux

06.73.86.47.28

secretariat.adpc44@orange.fr

Inscriptions - Tarifs

Télécharger le bulletin d'inscription sur le site internet et le renvoyer à : Christelle Leroux - Pôle ADPC44

58 rue Alfred de Vigny 44300 Nantes

Tarifs 2011-2012

Les tarifs indiqués tiennent compte de la participation aux Ateliers Thématiques prévus pendant la période choisie :

- **Octobre à Décembre 2011 inclus : 100 euros**
- **Janvier à Mars 2012 inclus : 130 euros**
- **Avril à Juin 2012 inclus : 120 euros**
- **Année 2011-2012 : 300 euros**

Inscription aux Ateliers Thématiques

Ouverts à tous et animés par des professionnels aux compétences complémentaires, les Ateliers Thématiques ont pour but de venir enrichir le contenu de l'Atelier ADPC.

Nombre de places limitées : voir détail sur le site internet.

Tarif : 10 euros par Atelier Thématique

Le **bulletin d'inscription** est à télécharger sur le site internet <http://www.christelleleroux.fr> (Rubrique "Pôle ADPC44")

Et à renvoyer à : Christelle Leroux - Pôle ADPC 44

58 rue Alfred de Vigny 44300 Nantes

Les Ateliers Thématiques 2011-2012



SOMMEIL ET NUTRITION

SOMMEIL : 8 Décembre 2011

NUTRITION : 8 Mars 2012

Christophe MEIGNEN, Consultant et Formateur



RELAXATION LUDIQUE

RL1 - Automassages : 10 Novembre 2011

RL2 - Ball et Stretch massage : 19 Janvier 2012

RL3 - Oser le relâchement : 29 Mars 2012

Laetitia ESSONO, Praticienne en Massage Bien-Etre



NATUROPATHIE (dates à venir, voir détail sur le site)

NATURO 1 - Dynamiser ses performances après le déjeuner

NATURO 2 - Augmenter son immunité

Sylvia CHAUVIN, Naturopathe



TAO CURATIF (dates à venir, voir détail sur le site)

Fanny LEPETIT, Praticienne en Massage Bien-Etre, Tao Curatif



SOPHROLOGIE (dates à venir, voir détail sur le site)

SO1 - A la découverte de la Sophrologie

SO2 - Notre respiration : la connaissons-nous vraiment ?

SO3 - Bien dormi ?

Claire BELZACQ, Sophrologue-Relaxologue-Musicothérapeute



REFLEXES ET MOUVEMENTS RYTHMIQUES

RMR 1 : 26 Avril 2012

RMR 2 : 24 Mai 2012

RMR 3 : 21 Juin 2012

Xavier MEIGNEN, Consultant et Formateur



Christelle Leroux

58 rue Alfred de Vigny 44300 NANTES

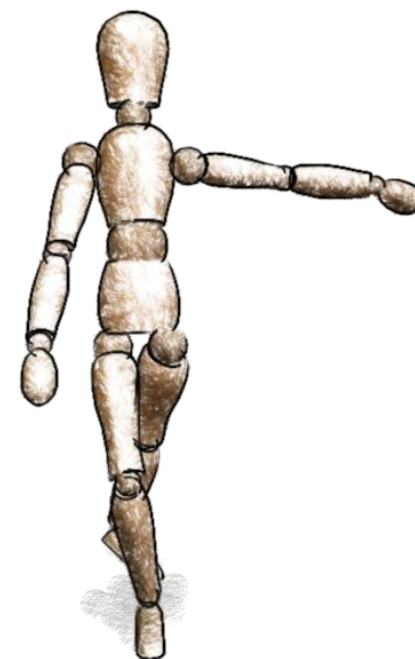
Tél : 06.73.86.47.28

Mail : secretariat.adpc44@orange.fr

Site : <http://www.christelleleroux.fr>



Atelier Dynamique



Posture et Communication

" Heading towards the association of mind and body ! "