



Ortho-Bionomy®

Méthode corporelle d'autorégulation

ATELIERS DE PRATIQUES CORPORELLES

Acteur et responsable de ma santé en toute simplicité

En s'appuyant sur la faculté naturelle du corps à revenir à son état d'équilibre :

REDUIRE LES TENSIONS QUOTIDIENNES
ET RETROUVER UNE MOBILITE SANS DOULEUR

- ✓ Avec des gestes simples et efficaces,
- ✓ Avec des exercices éducatifs,
- ✓ Accessibles à tous.



« Celui qui est conscient, agit sur la cause. Celui qui n'est pas conscient de la cause, agit sur les effets. »

Transmettre l'Approche en Ortho-Bionomy®

COMPRENDRE, DÉCOUVRIR et RESSENTIR qu'être ACTIENT chaque jour est un jeu d'enfant

➤ RÉFLEXE 1 - Reconnaître le déséquilibre :

en prenant conscience de nos rythmes, nos automatismes, nos habitudes qui perturbent petit à petit notre corps et en découvrant par un apprentissage de gestes simples vers un rééquilibrage sensoriel.

Durée de l'atelier : 3 heures environ



➤ RÉFLEXE 2 - Aller vers le confort :

par un approfondissement du concept d'autorégulation et la mise en pratique d'un grand nombre de séquences faciles à mettre en place au quotidien.

Durée de l'atelier : 3 heures environ



➤ RÉFLEXE 3 - Présence avec le corps :

en mettant en pratique une position confort qui va réguler le corps et l'esprit (avec un coussin, une balle, une chaise, une écharpe..).

Durée de l'atelier : 3 heures environ



**Lieux et dates
des ateliers
disponibles
sur le site.**

EquilibrienCorps

Aline CONTAUX

Praticienne diplômée
de l'Association Française d'Ortho-Bionomy® (AFOB)
Enseignante en Activités Physique Adaptées (APA)

06 08 93 87 21

equilibreencorps@gmail.com

equilibreencorps.com