

## **Mind Body Care**

**Stretching & (re) musculation douce**  
**Cours pour adultes et adolescents**  
**mam Jean-Guillaume Weis**

Le cours s'adresse à un public non-professionnel. Femmes et hommes y sont les bienvenus. L'idée de départ m'est venu lorsqu'un large groupe de femmes et d'hommes se sont plaint de se sentir ankylosé, souffrant d'embonpoint, d'un manque de tonus, de douleurs au dos ou encore de bobos ici et là.

J'y propose une suite d'exercices de stretching et de musculation douce. Il s'agit de découvrir ensemble la manière d'étirer ses muscles et de les fortifier sans se blesser, c'est à dire sans détériorer les cartilages et les articulations par une surcharge, et sans déchirures musculaires. Les exercices sont faciles à apprendre et à mettre en pratique quotidiennement chez soi dans le but de retrouver de la souplesse et une force tonifiante.

Le cours est construit avec des éléments des techniques du yoga, du Feldenkrais et du Pilates. J'y ai intégré des exercices d'assouplissement du danseur adaptés.

La musculation se fera progressivement et de manière adaptée à chacun.

En outre j'y explique les mécanismes musculaires et de la respiration, les basics de l'alignement et du fonctionnement des exercices dans l'idée que tout un chacun pourra les pratiquer à sa guise partout quand il en aura besoin ; il suffit de quelques mètres carrés et c'est parti pour se faire du bien dans la journée, dès qu'on sent un symptôme de douleur ou de gêne dans le corps.

### **Mardi 19-20h**

200€ pour dix cours

**Tarif spécial pour les parents d'élèves Danzschoul**

**175€ pour dix cours**

**Sur réservation : avant le 1 novembre 2019**

**Réservation/Confirmation [info@danzschoul.lu](mailto:info@danzschoul.lu) / 621281233**