



Atelier sur les abdominaux profonds

Principes de pilates, auto-massage, anatomie et fonctions

Notre vision des abdominaux a très peu évolué depuis des décennies. La tendance dans le milieu de la biomécanique du corps humain nous invite à reconstruire cette vision et à redéfinir notre conception des abdominaux. Parce que TOUT dans notre corps est interrelié, tu découvriras une nouvelle conception 3D de ton tronc.

- *Bien qu'on les appelle les muscles "abdominaux", savais-tu qu'il existe plusieurs autres muscles et organes qui remplissent le même rôle?*
- *Savais-tu que ton système digestif peut jouer un rôle crucial dans l'engagement de tes abdominaux?*
- *Et si je te disais que le plancher pelvien des hommes est aussi important que celui des femmes?*



Cet atelier t'intéressera assurément si...

- Si tu retombes souvent dans des maux de dos incompréhensibles
- Si tu souffres de problèmes digestifs en tout genre (intolérances alimentaires, constipation, ballonnements, etc)
- Si tu désires renforcer ton tronc
- Si tu veux recommencer un sport après avoir eu des enfants
- Si tu galères dans des traitements en tout genre pour prendre soin de toi





Je t'invite à élargir tes horizons et à raffiner ta compréhension. Mieux comprendre te permettra de mieux pratiquer et de bouger autrement au quotidien. Ici, on cible la qualité des mouvements plutôt que la quantité afin de créer des fondations durables dans le corps.



Contenu de cet atelier:

Dans cet atelier, je te partagerai tous les éléments essentiels à la construction du maison solide dans ton tronc. Dans cette compréhension, on accordera beaucoup d'importance à la constitution de tes murs (autour de ton tronc) sans oublier la fondation solide (dans ton bassin) et un toit bien organisé (avec ton diaphragme). Cet atelier te permettra de comprendre les principes de "tenségrité" qui réunissent le haut et le bas de ton corps.

Tout part du centre (dans le tronc) !

Anatomie fonctionnelle:

- Élaboration 3D et schéma du tronc
- Compréhension et discussions sur les liens qui unissent nos abdominaux profonds, nos épaules et nos hanches

Boîte à outils d'exercices:

- Comment engager, mobiliser et renforcer chaque partie du tronc
- Engagements musculaires dans des mouvements du quotidien
- Se réapproprier les mouvements dans nos abdominaux profonds et connexions avec le système nerveux.