L'ancrage par les pieds

Mouvements des pieds et connexion à la Terre

Savais-tu que 75% de toutes les terminaisons nerveuses de ton corps se trouvent dans la cheville et dans les pieds? Les pieds sont les premiers à prendre contact avec la terre. Ils sont ceux qui envoient les premiers signaux au reste du corps sur les engagements musculaires à initier et sur la posture idéale à adopter dans l'environnement proposé. Si nos pieds sont endormis (inhibés ou faibles), ils ne pourront pas remplir leur juste rôle dans le grand équilibre du corps humain.

- *Savais-tu que le quart des os de tout notre corps se retrouve dans nos pieds? Autant d'os dans un endroit concentré comme le pied est synonyme de grand potentiel de mouvements.*
- *Comment réveiller nos pieds? Comment les reconnecter avec le reste de ton corps? Et si le simple fait de marcher pieds nus permettait de révéler tout ce potentiel caché? Et si les chaussures faisaient aussi parti de la problématique?*

Cet atelier t'intéressera assurément si...

- Si tu aimerais te sentir plus ancré et stable dans tes prises de décision
- Si tu as des "oignons" ou tout autre problème de pied
- Si tu portes des orthèses plantaires
- Si tu as une posture déficiente ou des courbures accentuées (lodose, cyphose ou scoliose)
- Si tu as des tensions dans les genoux, dans les hanches ou au dos.
- Si tu désires améliorer tes performances en course à pied, en randonnée pédestre ou au pickleball.

Véro Tune Up

Dans cet, on réveille les terminaisons de tes pieds afin de réapprendre à notre corps comment utiliser sa musculature profonde. Ici, ce sont les pieds qui mènent le bal et on explore quels sont les impacts de ces mouvements sur le reste de ton corps; et ce jusqu'à tes problèmes d'épaule, tes maux de cou ou de tête.
On expérimente le contact avec la Terre avec nos nouveaux pieds bien ancrés.

Contenu de l'atelier:

Ce contenu te permettra de reconnecter avec une partie de ton corps trop souvent oubliée, mal utilisée ou sous-exploitée. Par des tests d'engagements musculaires et des mises en charges variées, tu pourras constater par toi- même comment tes pieds ont une influence majeure sur ta posture, ta stabilité (interne et externe) et ta zénitude. Cet atelier te permettra d'explorer un grand éventail de mouvements, d'alimenter tes neurones par la connaissance et d'ancrer puissamment ton corps à la terre.

Les pieds: Compréhension, expérimentation et anatomie

- *Mouvements naturels des pieds*
- *Tests et engagements musculaires de départ*
- *Analyse de ta posture, de ton alignement et de tes pieds*
- *Compréhension et anatomie*

Mouvements exploratoires:

- *Mouvements posturaux*
- *Massages des pieds et ré-alignement de posture*
- *Expansion du potentiel des mouvements des pieds*
- Contact à la Terre et prises de conscience