

HARMONIE MUSCULAIRE

option HTHE10

PRESENTATION

Préserver sa santé, anticiper divers problèmes physiologiques, chercher des moyens d'amélioration, trouver agrément et bien-être, ne se présentent pas souvent comme une opportunité évidente.

Au cours d'un séjour vraiment choisi, dans un cadre grandiose, nous vous proposons toute une série de séances spécifiques et en belle complémentarité des sores nature en raquette, l'autre mi-temps.

Sous la conduite de J.Pierre MOEGLE, Educateur Sportif DE, diplômé également de « l'Ecole Allemande du Dos », vous découvrirez diverses techniques d'entretien corporel. Elles permettront de prévenir les maux de dos (tassement de colonne vertébrale...), d'y remédier aussi, lorsqu'ils sont installés... De plus, un travail particulier sur les chaînes musculaires, amènera en effet, une meilleure harmonie de la silhouette et une tonicité globale, incomparablement renforcée.

Un apprentissage d'exercices particuliers d'étirements (Stretching Global actif), de tonification, vous sera proposé. Egalement, une pratique gestuelle ludique (Pezzi-ballon, bandes élastiques, etc.) favorisera la qualité des placements. D'autre part, des postures d'auto-correction, permettront, à tous, de compenser des douleurs souvent chroniques...

Mais aussi, quelques mises en œuvre d'auto-ostéopathie douce, compléteront le programme. De même encore, un travail sur la musculature, selon la « méthode Pilates » (Allemagne/Etats-Unis), favorisera l'efficacité du gainage (protection des lombaires) et l'entretien des abdominaux.

Enfin, la perception des sensations ainsi qu'une meilleure connaissance anatomique, motiveront les participant(e)s pour une intégration dans leur quotidien ou leurs pratiques actives.

En un mot, un ensemble homogène de séances, toutes différenciées, qui offriront une excellente perspective de santé et bien-être.

On dit que ces pratiques repoussent aussi le vieillissement... En tous cas c'est bien du dos que part le système nerveux, influençant tout l'organisme. Alors pourquoi ne pas conjuguer qualité, tonicité, santé, des cervicales au bout des pieds ?

DEROULEMENT

1er Jour :

Matin : Après la remise du matériel, une première sortie de contact et acclimatation est prévue à 10 H.

Nota : Le groupe sera formé dès ce jour à 10 H. Toutefois, si vous arriviez après, vous rejoindrez le groupe en après-midi.

Après-midi : deux heures de raquettes avec un de nos groupes.

Si vous souhaitez pratiquer le ski de fond à la place de la raquette, merci de nous le signaler au moment de la réservation.

du Jour 2 au dernier jour :

Nous vous proposerons de pratiquer la Raquette à neige en demi-journée.

Nos groupes sont tous conduits par un Moniteur de Ski Nordique qui saura vous faire découvrir l'environnement hivernal.

L'autre demi-journée sera consacrée aux séances de 3 H environ d'Harmonie Musculaire, pour un total de 15 heures dans la semaine.

Samedi matin : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander, pour midi, un repas chaud ou froid à emporter, à votre convenance.
Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

MATERIEL ET EFFETS PARTICULIERS

L'ensemble du matériel de raquettes est fourni par nos soins.

Attention : pour la pratique de la "raquette", nous vous recommandons cependant, de vous munir de vos chaussures de montagne (ou après-ski), cela pour des questions de confort, particulièrement.

Egalement, petites jumelles et appareil photo sont conseillés.

Pour le travail en salle, prière de se munir d'un vêtement ample ou survêtement, de chaussures légères (des chaussures de gymnastique peuvent convenir, ou tout simplement être pieds nus).

DIVERS

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme « HARMONIE MUSCULAIRE, SANTE ET RAQUETTE » et sommes à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt