

Véronique Blanchard Heidsieck

Ostéopathe, Praticienne d'Éducation Somatique, Facilitatrice en Dialogue Intérieur Véronique est depuis 45 ans d'exercice professionnel, à l'écoute du corps et du cœur, en individuel ou en groupe.

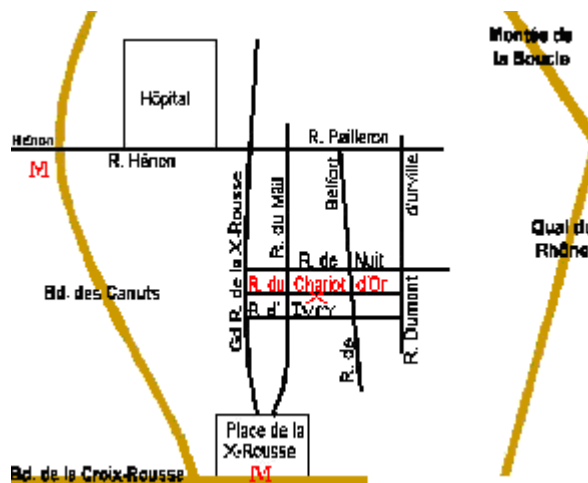
Ses expériences professionnelles et personnelles lui ont permis de toucher la sagesse du corps, lieu de nos forces de Vie.



Tarif

35€ l'atelier de 2 h

Lieu



Véronique Blanchard-Heidsieck

Educatrice somatique. Formatrice en E.S.
Facilitatrice en Dialogue Intérieur.
Ostéopathe. Sonothérapeute

**15 rue du chariot d'or
69004 Lyon**

Site: www.strategiescorporelles.com
Courriel : vblancheid@gmail.com

MATINÉES OU SOIRÉES ESTIVALES

Pour comprendre et prendre soin
de son corps



Stages à thèmes 2023

Stratégies corporelles Conscientes®

- Le bassin
- le diaphragme
- Le cou, les épaules et la tête
- L'équilibre
- La tonification consciente



NOM Prénom.....

Adresse.....

Téléphone..... E-mail.....

S'inscrit pour :

- le bassin - Le matin 10h L'après-midi 18h30. Le lundi 26 juin 2023
- Le diaphragme - Le matin 10h - L'après-midi 18h30. Le mardi 27 juin 2023
- Les épaules, le cou, la tête - le matin 10h - L'après-midi 18h30 Le mercredi 28 juin 2023
- L'équilibre - Le matin 10h - L'après-midi 18h30. Le Jeudi 29 juin 2023
- La tonification consciente - le matin. 10 h **uniquement** Le vendredi 30 juin 2023

(Rayer la mention inutile)
Règlement par chèque à l'ordre de Me V. Blanchard Heidsieck. 35 euros un thème.

J'autorise « Stratégies Corporelles » à utiliser mon image à des fins de communication non commerciales sur tout type de supports (Affiche, site internet, Facebook, etc.)

Signature :

----- ✂ -----

Les épaules, le cou, la tête.

Epaules tendues, cou douloureux, maux de tête fréquents, comment trouver les appuis qui permettront à ces parties du corps de se déposer, de trouver naturellement un équilibre apaisé et disponible pour une tête légère sur des épaules libres.

Date : Mercredi 28 juin 2023

L'équilibre

Par le réveil sensoriel des différents régulateurs de l'équilibre (pied, œil, oreille, placements de la tête) et en stimulant la musculature tonique, sentez comment s'organise votre équilibre et trouvez quelques outils simples pour l'entretenir

Date : jeudi 29 juin 2023

La tonification consciente

Il faut « se muscler ». Mais quelle musculature ? Celle du mouvement ou de la posture ? En force ou en endurance ? Et les autres qualités du muscle ? La coordination musculaire, garante d'un geste sur et précis et de notre équilibre n'est-elle pas aussi un élément à prendre en compte dans la tonification ?

**Date : vendredi 30 juin matin
uniquement**

Cinq thèmes

A explorer indépendamment les uns des autres ou dans leurs complémentarités.

L'occasion pour vous de **découvrir** ce travail ou, si vous le connaissez déjà, un temps d'approfondissement.

Durée : 2 heures, Le matin de 10h à 12h
OU BIEN L'après midi de 18h30 à 20h30

Tarif : 35 euros le mini-stage de 2h
2 heures essentiellement de pratique.

Le bassin .

Clé de notre stabilité et de notre posture érigée. Sentez son organisation en lien avec le reste du corps, le dialogue entre parois et viscères gouverné par les abdominaux et le périnée que vous apprendrez à utiliser avec efficacité

Date : Lundi 26 juin 2023

Le diaphragme

Le diaphragme est souvent bloqué par le stress, la sensation de souffle court nous insécurise. Retrouver la détente et la souplesse du diaphragme, une harmonie avec le travail des abdominaux et du périnée ses partenaires. Installer votre présence dans la respiration pour retrouver le calme et le recul.

Date : Mardi 27 juin 2023