

# Ton corps te parle... *mais tu ne l'entends pas*



*Natacha Jarrousse, la fondatrice du Dynamic Stretching® est praticienne Feldenkrais®, experte en biomécanique et championne de natation sur longue distance. Elle a acquis une renommée internationale de leader en remise en forme mentale et physique.*

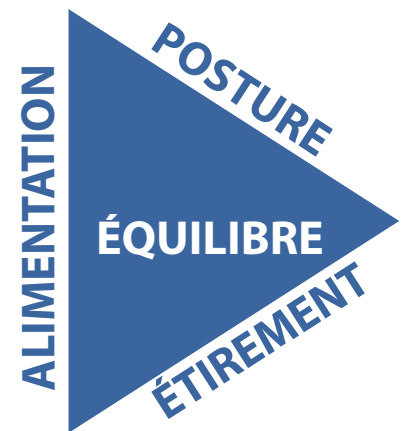
## 1 CONFÉRENCE - 2 h

- Anatomie simplifiée du dos et compréhension des blessures discales (hernie)
- Position assise : conflits et remèdes
- Comprendre les déformations du dos : scoliose, cyphose (dos vouté), hyperlordose (dos cambré)
- Conséquences d'une bonne et d'une mauvaise posture
- Alimentation énergétique
- Comprendre le mécanisme de digestion
- Bouger c'est être en forme : importance du mouvement pour le corps
- Intéractions en position assise

## 2 SESSION DE DYNAMIC STRETCHING® - 1 h

Natacha est fondatrice de cette méthode de stretching rééducatif visant à réaligner le squelette dans le champ de la gravité et à construire la ceinture abdominale pour s'adapter à la bipédie. DVD en vente.

## 3 COLLATION ET ÉCHANGES - 1/2 h



Site Web : [www.natachajarrousse.com](http://www.natachajarrousse.com)  
Email : [contact@natachajarrousse.com](mailto:contact@natachajarrousse.com)

# Ton corps te parle... *mais tu ne l'entends pas*



*Natacha Jarrousse, la fondatrice du Dynamic Stretching® est praticienne Feldenkrais®, experte en biomécanique et championne de natation sur longue distance. Elle a acquis une renommée internationale de leader en remise en forme mentale et physique.*

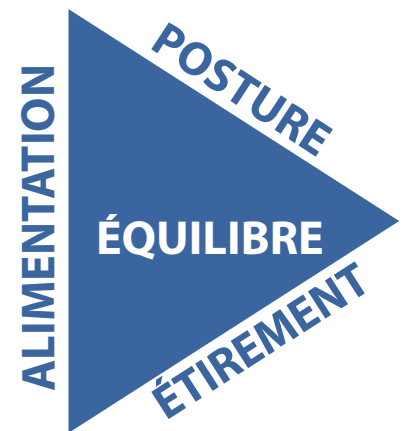
## 1 CONFÉRENCE - 2 h

- Anatomie simplifiée du dos et compréhension des blessures discales (hernie)
- Position assise : conflits et remèdes
- Comprendre les déformations du dos : scoliose, cyphose (dos vouté), hyperlordose (dos cambré)
- Conséquences d'une bonne et d'une mauvaise posture
- Alimentation énergétique
- Comprendre le mécanisme de digestion
- Bouger c'est être en forme : importance du mouvement pour le corps
- Interactions en position assise

## 2 SESSION DE DYNAMIC STRETCHING® - 1 h

Natacha est fondatrice de cette méthode de stretching rééducatif visant à réaligner le squelette dans le champ de la gravité et à construire la ceinture abdominale pour s'adapter à la bipédie. DVD en vente.

## 3 COLLATION ET ÉCHANGES - 1/2 h



Site Web : [www.natachajarrousse.com](http://www.natachajarrousse.com)  
Email : [contact@natachajarrousse.com](mailto:contact@natachajarrousse.com)