

# **Le lundi et vendredi au gymnase du 5 Octobre 2015 au 27 Juin 2016**

**Tout public et sans niveau requis – Hors vacances scolaires**

## **Gym Pilates**

**Lundi 12h45 - 13h45**

**Renforcement musculaire**

**Professeure certifiée en Pilates pour Femmes enceintes, Séniors et en post-thérapie.  
Les exercices sont adaptés à vos besoins.**

## **Réveil corporel & Ergonomie**

**Vendredi de 12h30 - 14h**

**Gymnastique entière et corrections posturales, analyse du mouvement, respiration, lâcher prise... Lecture corporelle et du geste vocal, corrections posturales. Conseils personnalisés adaptés à la demande et aux besoins des adhérents y compris aux pratiques artistiques.**

*Basée sur la lecture corporelle, l'analyse fonctionnelle du mouvement et du geste vocal, la méthode de Magali Marchal s'applique à tous, professionnels ou non.*

*Elle est le " Luthier des chanteurs ", accompagne des artistes et professeurs durant leurs parcours, mais aussi aide chacun dans la vie quotidienne à comprendre et mieux gérer les tensions corporelles.*

*Ses exercices permettent de faire comprendre et sentir les schémas corporels en statique ou en action. Ils développent les capacités de chacun, favorisent l'équilibre et la mobilité, sans limite d'âge et de niveau requis. S'adaptant aux besoins corporels du moment ou à la technique professionnelle du pratiquant, ils libèrent les chaînes musculaires, corrigent, sculptent le corps et le geste vocal qui en découle.*

*Les élèves sont formés pour obtenir une meilleure gestion de l'énergie, de l'utilisation de l'espace, une qualité gestuelle et vocale nuancée. Ils en retirent une conscience corporelle approfondie, évitent ainsi les tensions et les traumatismes, respirent durant l'effort, progressent vers la liberté de mouvement et d'expression. C'est un « Réveil corporel », une gymnastique entière.*

*Des conseils personnalisés sont dédiés aux adhérents, au cas par cas. Informer le professeur de vos difficultés et besoins corporels. Infos sur le contenu des cours, site : [www.artsetcorps.com](http://www.artsetcorps.com)*

## **A.S.C.C.V. Association Sportive et Culturelle du Conservatoire**

**L'accès aux cours est réservé uniquement aux agents du ministère de la Culture et aux étudiants du CNSMDP, adhérents à l'ASCCV aux conditions définies par le règlement.**

**Pas de cours durant les vacances scolaires. Serviette et bouteille d'eau conseillées.**

**Renseignements, écrire à l'ASCCV : [asccv@cnsmdp.fr](mailto:asccv@cnsmdp.fr)**