

# Le Corps à Coeur

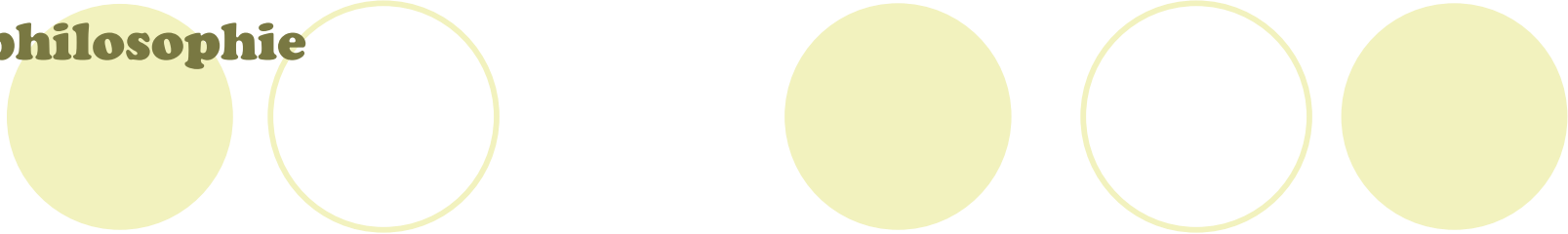
Nathalie Parage

Méthode originale de placement du corps  
Coaching corporel

+  
3  
2  
4  
7  
6  
2  
8  
5  
8  
3  
9

**info@nathalieparage.be**  
**www.nathalieparage.be**

## La philosophie



Le cerveau est un serviteur, pas un maître, ...  
Quand on attend, rien ne vient.  
D'ailleurs qu'est ce qui pourrait venir?

Tout est là, toujours,  
Il suffit d'ouvrir et de capter, c'est tout.

Comment entrer dans l'âme, si ce n'est par le «sentir».  
Et comment entrer dans le «sentir», si ce n'est par les portes  
du corps?

Les mots ne sont que des lueurs, des signes,  
Les choses derrière les mots, voilà l'important.

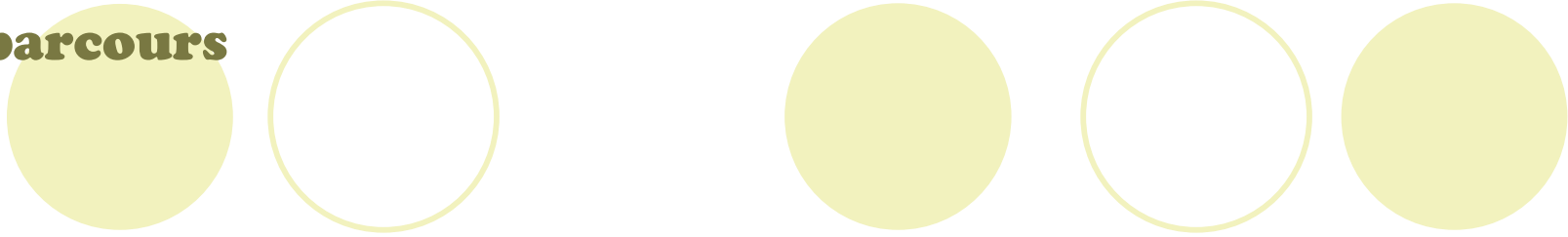
Le savoir ne peut pousser qu'en pleine terre,  
Enraciné dans la chair même de notre vie.

Sinon il n'est rien qu'une croyance périssable.

*Henri Gougaud «Les sept plumes de l'aigle»*

+  
3  
2  
4  
7  
6  
2  
8  
5  
8  
3  
9

## Le parcours



De formation (néo)classique,

**+** Gino Vitali, Emilio Altès, Menia Martinez, Enrique Castan,  
**3** Elena Barcheva, Luce François, Rita Poelvoorde, Galina Panova,  
**2** Benedicto Cieza, Daniel Job, ...

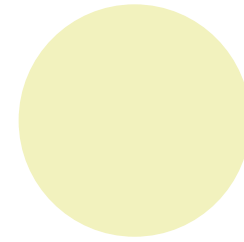
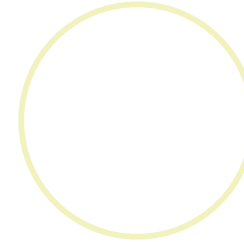
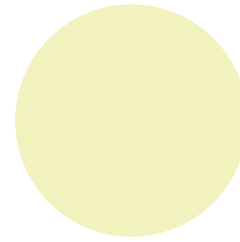
**4**  
**7** Nathalie vous propose un cours à la découverte du corps  
**6** dans l'espace.

**2**  
**8** Une dynamique du bougé originale, adaptée à chacun.

**5**  
**8** Un cours complet, tonique, restructurant, reliant le  
corps au mental par la respiration.

**3**  
**9**

## Le coaching corporel



Stressé?

+

3

Soucieux d'un mieux-être?

2

Manque de confiance en soi, mal à l'aise en public?

4

7

Envie de découvrir ou renouer avec la danse de manière originale?

6

Envie d'une pause pour se retrouver?

2

8

Envie de corriger le maintien du corps et de changer la silhouette?

5

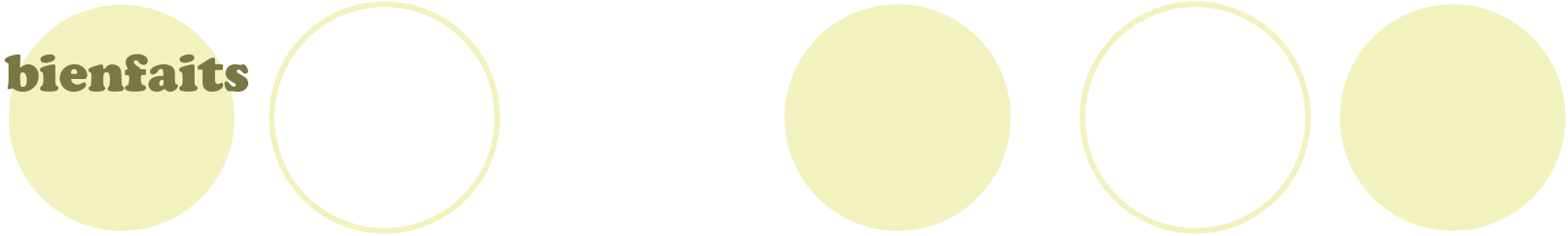
8

Envie de se remuscler en douceur mais efficacement?

3

9

## Les bienfaits



Calme, relaxation, gestion du stress,

+

3

2

Meilleure respiration, énergie positive, confiance en soi,

4

7

6

Etirement du corps, souplesse, remodelage de la silhouette,

Aisance du mouvement, dissociation du corps,

2

8

Sens du rythme, sens de l'équilibre,

Placement du corps dans la position qui convient à chacun, personnellement,

5

8

Libération des petits maux chroniques (position assise prolongée devant l'ordinateur, longs trajets en voiture, ...),

3

9

...

## Les disciplines & techniques



Le cours est basé sur

la respiration, l'ancrage, le rythme, la position du corps dans l'espace;

+

3

Procède des techniques

2

de la danse classique, de la barre au sol, du jazz, du tango;

4

S'inspire de disciplines telles que

7

le yoga (Vinyâsa-Yoga), la gymnastique Pilates, la méthode Elaine Petrone;

6

Le panel des disciplines et techniques

2

est large, de l'expression corporelle à la barre au sol, en passant par la relaxation.

8

Le cours évolue

5

au fil des leçons en fonction des élèves, des exercices de placement et de respiration, en remusclant le corps d'une manière douce mais tonique, en profondeur, et donc durable;

8

3

Les mots d'ordre de mon travail sont :

9

placement, étirement, respiration et conscience du mouvement.

## Les cours

Des exercices à pratiquer dans la vie de tous les jours, au-delà d'un cours :

**+**

Placement du corps selon un alignement particulier de 4 plans & focus sur

**3**

**2**

le travail des muscles de l'arrière du corps,  
l'aponévrose (diaphragme),

**4**

la (vertèbre lombaire) L3 et la dissociation/libération du bassin, des jambes,

**7**

la dissociation/libération des épaules, des omoplates.

**6**

Les différents accents de ma méthode :

**2**

**8**

ancrage (quid?),

yoga-danse (inspiration Vinyâsa-Yoga),

**5**

barre au sol (inspiration classique & Pilates),

**8**

relaxation - respiration (avec petites balles),

chorégraphie (atelier d'expression corporelle).

**3**

**9**

## Les modalités

+

3

2

4

7

6

2

8

5

8

3

9

Lieux :

Mise à disposition d'un local, d'une salle, dans le Centre partenaire.

Horaires :

À définir avec la direction du Centre partenaire.

Tarifs/h (prix HTVA) :

12 euros (à partir de 4 personnes)