

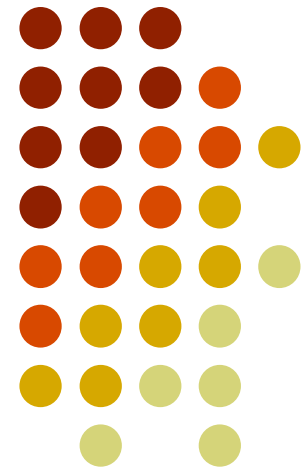
+
3
2
4
7
6

Le Corps à coeur

2
8
5
8
3
9

Nathalie Parage

*Méthode originale de placement du corps
Coaching corporel*



info@nathalieparage.be
www.nathalieparage.be

La philosophie



+

Le cerveau est un serviteur, pas un maître, ...

3

Quand on attend, rien ne vient.

2

D'ailleurs qu'est ce qui pourrait venir?

4

Tout est là, toujours,

7

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

6

Comment entrer dans l'âme, si ce n'est par le «sentir».

2

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

8

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

5

8

Le savoir ne peut pousser qu'en pleine terre,

3

Enraciné dans la chair même de notre vie.

9

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

Henri Gougaud «Les sept plumes de l'aigle»

Le parcours



+

3

2

De formation (néo)classique,

4

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

7

6

2

Nathalie vous propose un cours à la découverte du corps
dans l'espace.

8

5

Une dynamique du bougé originale, adaptée à chacun.

8

3

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

9

Le coaching corporel



+

3

2

Développer le bien-être & le mieux-être en entreprise

4

7

pour

6

contribuer à l'équilibre personnel et la santé des travailleurs
accroître la productivité,

2

8

au moyen

5

d'une méthode originale proactive et curative, en réponse au
stress, proposant des exercices efficaces de placement du corps,
incluant (entre autres) la respiration et la relaxation.

8

3

9

Un stress accru entraîne une baisse de productivité et
une augmentation des tensions internes.

Les bienfaits d'une méthode originale proactive & curative



+

3

2

Autogestion du stress,

4

7

Meilleure résistance aux maladies (dépression, assuétudes),

6

Lutte efficace contre l'absentéisme,

2

8

Respiration (diaphragme) mieux régie, potentiel énergétique accru,

5

8

Confiance en soi (énergie positive) enrichie,

3

9

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

...

Les disciplines & techniques



+

3

2

Le cours est basé sur la respiration, l'ancrage, le rythme, la position du corps dans l'espace;

4

7

6

Procède des techniques de la danse classique, de la barre au sol, du jazz, du tango (danse de caractère);

2

8

S'inspire de disciplines telles que le yoga (Vinyâsa-Yoga), la gymnastique Pilates, la méthode Elaine Petrone;

5

8

Le panel des disciplines et techniques est large, de l'expression corporelle à la barre au sol, en passant par la relaxation.

3

9

Le cours évolue 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.

Les mots d'ordre de mon travail sont :

Placement, étirement, respiration et conscience du mouvement.

Les cours



+

3

2

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

4

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

7

le travail des muscles de l'arrière du corps,

6

l'aponévrose (diaphragme),

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

2

la dissociation/libération des épaules et des omoplates

8

5

Différents accents mis sur la méthode d'ancrage :

8

ancrage (quid?),

yoga-danse (inspiration Vinyâsa-Yoga),

3

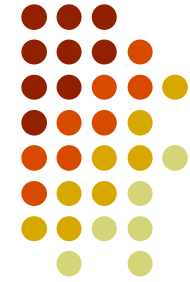
barre au sol (inspiration classique & Pilates),

9

relaxation/respiration (avec petites balles),

chorégraphie (expression corporelle).

Les modalités



+

3

2

Sur le lieu de travail :

à un petit groupe de 5 personnes (au minimum),
dans un local équipé de prise électrique (pour le matériel audio).

4

7

6

Cours découverte gratuit

Equipement sportif des participants (très simple et abordable) :

2

8

une tenue souple qui n'entrave pas les mouvements (*style 'pyjama', comme pour la pratique du yoga par exemple*),

un petit tapis de sol (*style 'camping' ou tapis de yoga*),

de fines chaussettes aux pieds ou nu-pieds.

5

8

Horaires :

À définir avec la DRH

3

9

Tarifs/h (Prix HTVA) :

12 euros