



Le Corps à Coeur

Nathalie Parage

Méthode originale de placement du corps
Coaching corporel

info@nathalieparage.be
www.nathalieparage.be

+
3
2

4
7
6

2
8

5
8

3
9

La philosophie

+

3

2

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

4

7

6

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

2

8

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?

5

8

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

3

9

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»

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

Stressé?

4

Soucieux d'un mieux-être?

7

6

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

2

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

8

Envie d'une pause pour se retrouver?

5

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

8

Envie de se remuscler en douceur mais efficacement?

3

9



Les bienfaits

+

3

2

Calme, relaxation, gestion du stress,

4

Meilleure respiration, énergie positive, confiance en soi,

7

Étirement du corps, souplesse, remodelage de la silhouette,

6

Aisance du mouvement, dissociation du corps,

2

8

Sens du rythme, sens de l'équilibre,

5

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

8

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

3

...

9

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;

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

5

8

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.

3

9

Les mots d'ordre de mon travail sont :
placement, étirement, respiration et conscience du mouvement.

Les cours privés & semi-collectifs (solo, duo, trio, quatuor, quintet et sextet)

+

3

2

Adultes & enfants
Particuliers & entreprises

4

7

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

6

Placement du corps selon un alignement particulier & focus sur

2

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

8

la (vertèbre lombaire) L3 et la dissociation/libération du bassin et des jambes,
La dissociation/libération des épaules et des omoplates.

5

Les différents accents mis sur la méthode d'ancrage :

8

découverte (quid de l'ancrage?),
yoga-danse (inspiration Vinyâsa-Yoga),
barre au sol (inspiration classique & Pilates),
relaxation/respiration (avec petites balles),
chorégraphie (atelier d'expression corporelle).

3

9

Les cours privés & semi-collectifs (solo, duo, trio, quatuor, quintet et sextet)

Cours personnalisés en fonction des besoins de chacun :

silhouette, maintien, relaxation, expression corporelle ...

Horaires au Centre Rosocha, 7 rue Brialmont, 1210 Bruxelles

(métros 2 & 6, trams 94 & 92, bus 61, 65 & 66)

Cours privés le lundi matin (également sur rdv en-dehors des consultations au Centre Rosocha).

Cours semi-collectifs le mercredi et le vendredi après-midi.

Ateliers le mercredi matin et pendant le week-end.

Tarifs/h

Solo : 45 euros

Duo : 22 euros

Trio : 15 euros

Quatuor - quintet - sextet : 12 euros

Les ateliers & stages

Ateliers «Le Corps en harmonie»

Relaxation, respiration, tonification

1. Les mercredis 25/04/2012

8 rue du midi, 1000 Bruxelles

2. Les mercredis 02/05, 09/05, 16/05, 23/05 & 30/05/2012

8 rue du midi, 1000 Bruxelles

Inscription & modalités :

02/546.14.91

Seniors Académie a.s.b.l.

Rue des Moineaux 17-19, 1000 Bruxelles

+

3

2

4

7

6

2

8

5

8

3

9

Le coin des enfants 6-8 ans & 9-12 ans

Ateliers chorégraphiques

Un travail de fond classique, un échauffement contemporain basique, une chorégraphie d'inspiration modern-jazz.

Une invitation à un cours où l'on s'amuse en apprenant à mieux connaître son corps au moyen de disciplines et techniques éprouvées.

Lieux :

Centre Rosocha, 7 rue Brialmont, 1210 Bruxelles.

Horaires (sur inscription par mail) :

Cours réguliers le mercredi et le vendredi après-midi.

Stages organisés pendant les vacances scolaires et le week-end.

Tarifs/h :

12 euros

Extras

Renseignements: info@nathalieparage.be ou GSM

Conférence-atelier «Le Corps à coeur»

septembre 2008, au centre de nutrition intégrée SixBien, Kraainem

www.sixbien.be

Participation au Salon Essentiel 2009 (salon de la beauté et du bien-être)

22 mars 2009, de 10h à 18h, à Liège, Palais des Congrès

www.salonessentiel.be

Participation à l'événement « Urban Woman Jogging »

22 mai 2009 à Ixelles (Place Flagey), organisé par Daniel Lagase

www.la-bruxelloise.be

Conférence-atelier «Quid de l'ancrage?»

10 novembre 2009 à 20h, à l'Espace Présence, Nivelles

www.espacepresence.be

Ateliers chorégraphiques pour enfants

vacances de Pâques 2010, au centre sportif ixellois Albert Demuyter

www.xlsports.be

+

3

2

4

7

6

2

8

5

8

3

9

Témoignages

Kim E., 33 ans, Bruxelles, photographe et employée chez D. Fotografe

«De oefeningen helpen me te ontspannen en te ontstressen. Ik voel dat de ledematen worden gevoed door ze op een bewuste manier te gebruiken. Het gaat er niet om om automatisch oefeningen uit te voeren, maar om langzaam naar intense bewegingen te werken die na een tijd het lichaam voeden met energie. Een energievul lichaam zal ook de geest ten goede komen en ik ervaar dat ik na een sessie zelfverzekerder mijn dag verder zet. Het geeft me een licht gevoel doordat ik deze oefeningen niet alleen tijdens een sessie beoefen, maar ook in de alledaagsheid rekening houd met mijn lichaamshouding. Mijns inziens beoefen je een 'sport' niet alleen achter de schermen, maar is het ook bevorderlijk als het een bewustwording wordt.»

+

3

2

4

7

6

2

Raïssa B., 26 ans, Artist Representative, London

«La méthode de Nathalie est parfaite pour ceux qui sont à la recherche d'un travail vraiment complet, en douceur et respectueux du rythme de chacun. Elle m'a permis de développer une plus grande conscience de mon corps et a donné des résultats spectaculaires en peu de temps. La correction de ma posture a visiblement amélioré ma silhouette et m'a permis de maximiser les effets de tous les exercices physiques que je pratique. L'importance donnée à la respiration a, de plus, contribué à mon bien-être. À la fin de chaque séance avec Nathalie, on sort relaxé, revigoré et confiant. Je vous la recommande vivement!»

8

5

8

3

9

Lydia F., 33 ans, fonctionnaire U.E., Bruxelles

«Depuis que je me suis déboîté 3 vertèbres au travail, et que j'ai remarqué que la concentration, voire le stress, provoquaient chez moi de l'apnée, je suis bien contente d'avoir trouvé un cours de gymnastique reposante et qui tient compte de ce qu'il ne faut pas faire pour son dos! Nathalie explique l'orchestration des membres avant l'exercice, ainsi on sait pourquoi tel geste est mauvais pour tel organe. C'est très enthousiasmant!»

+
3
2

Maria V., 55 ans, fonctionnaire U.E., Bruxelles

«La méthode de Nathalie m'a aidée à trouver une bonne posture et à renforcer mes muscles. Mon mouvement est devenu plus ample et souple. Je recommande vivement cette méthode aux personnes qui souhaitent garder et trouver une souplesse de leur corps même si elles ne sont pas sportives. Cette méthode convient à tous les âges.»

4
7
6

2
8

Anne A., 52 ans, réflexologie causale, Waterloo

«Je tiens à dire le bien que je pense des techniques de Nathalie. À chaque fois que je pratique les exercices, mon corps se dénoue, la détente se fait sentir. Tout se fait en douceur, sans brusquer les muscles et je sens mon ventre s'aplatir et se renforcer ; à la cinquantaine c'est important. Nathalie est un professeur qui convainc son élève, par son calme, sa patience à répéter et expliquer les exercices par des images (que l'on retient plus facilement que des termes techniques). Cela reste un délassément.»

5
8
3
9

Marie-Paule E., 66 ans, journaliste, Bruxelles

«Je n'y croyais pas trop. Tellement de pubs vantent des coaches, méthodes, trucs de remise en forme. L'amie qui me l'avait recommandée étant plutôt sérieuse, j'ai tenté l'expérience et je m'en réjouis tous les jours. L'accompagnement que propose Nathalie n'a pas de nom : **elle vous réapprend, tout simplement, à utiliser au mieux vos capacités physiques**, altérées par des opérations ou maladies. Pas après pas, avec persévérance, patience et volonté, elle vous aide à retrouver le dynamisme physique qui vous faisait défaut. Vous devez également faire preuve de ces trois qualités et ne pas attendre des résultats de bien-être sans y mettre du vôtre. Ensemble, vous y arrivez ! *Attention cependant : cela devient une drogue. Après quelques séances, vous ne pourrez plus vous en passer.*»

+
3
2

4
7
6

Julianna S., 30 ans, fonctionnaire U.E., Bruxelles

«Grâce aux exercices conçus sur mesure, et largement détaillés, j'ai conscientisé les différentes parties et muscles de mon corps, et j'ai donc travaillé de manière optimale. Grâce à l'expérience de Nathalie, acquise en pratiquant différentes méthodes de gymnastique, de yoga, de danse et de respiration, les cours particuliers sont très variés. Le niveau de complexité d'exécution du programme des exercices évolue avec le développement du potentiel de la personne ; les exercices sont donc précisément adaptés. Qu'il s'agisse de regagner votre tonus, de faire intelligemment de la relaxation, ou d'avoir un suivi et des conseils pour mettre en place une meilleure hygiène de vie, Nathalie est là pour vous.»

2
8

5
8

3
9

Maria I. R., 28 ans, Regulatory & Scientific Affairs Assistant, Bruxelles

«C'est un exercice auquel on s'habitue, une espèce de méditation, en mouvement aussi ...
J'aime bien la différence faite entre l'hiver (envie de regarder en soi-même, réfléchir, le côté cocooning) et le printemps (le côté actif et tonifiant). Les bénéfices, sur moi, ont été remarquables. Et petit à petit, je me suis rendue compte que j'en avais «besoin», et même plusieurs fois par semaine. À la maison, on est toujours moins motivé ... On trouve facilement des excuses pour ne pas s'exercer, jusqu'au moment où il est trop tard et c'est le clash! Le dos reste coincé! Voilà, un pincement, et on doit aller voir l'ostéopathe!

Ajouté à d'autres activités (bénévolat, sophrologie, marche nordique, massages suédois et thai) la méthode de Nathalie m'a aidée à me rétablir, a complété efficacement mon traitement médical, m'a permis de m'installer de plus en plus en confiance à Bruxelles.

Prendre conscience de son corps, penser aux fascias, aux muscles cachés qu'on n'exerce pas, bien respirer, tout cela est très important!

Les moments avant et après les cours, m'ont donné l'envie de m'ouvrir aux autres.»

+

3

2

4

7

6

2

8

5

8

3

9