

J'ai développé ma méthode suite à un accident. Les muscles et les ligaments de la hanche gauche se sont déchirés lors d'un cours de danse intensif.

À partir de ce moment, danser me fut interdit.

C'était sans compter mon obstination et ma passion

...

J'ai cherché de l'aide auprès de nombreux professionnels (médecins, kinés, ostéopathes, énergéticiens, et même psychologues).

J'ai fait le point sur tout ce que j'avais appris durant ma période de revalidation pour **corriger** mes acquis, **affiner** mon expérience, afin de me **soigner** au mieux, et **profiter** le plus longtemps possible **d'un corps en bonne santé.**

Ma démarche est principalement axée sur l'**étirement**, pour rendre le corps disponible d'une manière générale, et le placement, pour corriger la mauvaise posture du corps ; le corps rendu disponible au préalable, permet un travail plus aisé pour acquérir les bonnes positions.

Je mets la **respiration** au service **du mouvement** (vinyâsa-yoga), pour permettre à l'**énergie** du corps de se fluidifier, libérant le mouvement et donnant plus d'**assurance**, plus de **présence** au corps.

Je travaille les **muscles** du corps dans la *longueur*, par des exercices lents et continus.

Je me sers de la danse pour **corriger** et **épanouir** le corps, et, dans ce sens, j'agis sur, je modifie, l'**expression corporelle** de la personne, en même temps que son **physique.**



Nathalie Parage
Le Corps à cœur

*Méthode originale
de placement
du corps*

*Avoir envie de s'occuper de soi
n'est pas un luxe,
C'est une marque de respect
envers soi-même.*

+32 476 285 839
info@nathalieparage.be
www.nathalieparage.be

Ma démarche rejoint les six points de bien-être suivants * :

1. le bien manger :

condition sine qua non pour l'énergie nécessaire au travail du corps (il est toutefois préférable de manger après les exercices, pour permettre au corps d'aller puiser dans les réserves énergétiques et de travailler plus en profondeur, et plus sainement; sans verser dans l'excès),

2. le bien assimiler :

amélioré et entretenu par l'exercice du vinyâsa-yoga (massage des organes internes par les postures),

3. le bien bouger :

ma façon de pratiquer les disciplines et techniques *barre au sol - yoga - Pilates* est douce mais ferme; le corps est bien placé (soulagement de petits maux chroniques) et tonique (la barre au sol muscle en profondeur),

4. le bien respirer :

essentiel à ma méthode pour progresser dans l'étirement et le placement; facilite en plus l'élimination des toxines,

5. le bien dormir :

conséquence naturelle (sans médicaments) de la pratique de mes cours,

6. le bien penser :

à travers les disciplines et techniques présentées dans mes cours, l'exercice coordonné de la respiration et du mouvement, permet la libération de l'esprit, l'apaisement, et la diminution du stress (respiration alternée).

* établis par le Dr Lucie Hortense Wetchoko, nutritionniste

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

il procède des **techniques** de la danse classique, de la barre au sol, du jazz, du tango (danse de caractère),

il s'inspire de **disciplines** telles le vinyâsa-yoga, la gymnastique Pilates, et la méthode Elaine Petrone.

Les bienfaits de mon cours : souplesse, dissociation du corps, aisance du mouvement, gestion du stress, énergie positive, sens du rythme, sens de l'équilibre, placement du corps, relaxation, remodelage de la silhouette...

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

Nathalie Parage
+32 476 285 839

info@nathalieparage.be
www.nathalieparage.be