



# Bien dans son ventre , Bien dans sa tête ©

<b>Description</b>	Apprendre différentes techniques permettant de rétablir un fonctionnement harmonieux de notre sphère abdominale, lever les blocages qui provoquent gêne fonctionnelle et esthétique au niveau du ventre, se sentir mieux globalement dans son corps et dans sa vie.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Techniques simples d'automassage abdominal permettant d'évacuer les tensions nerveuses et musculaires, de favoriser la circulation sanguine, lymphatique et énergétique.</li><li>• Apprendre à rééquilibrer son alimentation, premier pas vers la grande forme. Premières bases de nutrition, pas de régime.</li><li>• Techniques de respiration visant à libérer le diaphragme et stimuler les plexus, apportant ainsi davantage d'oxygène aux organes et au cerveau et augmentant la résistance au stress et aux agressions.</li><li>• Techniques simples de relaxation et de visualisation, pour lever les blocages et se recentrer.</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre à nettoyer son organisme, et plus spécifiquement son ventre, de façon simple et efficace pour lui permettre un meilleur fonctionnement.</li><li>• Apprendre à rééquilibrer son alimentation, premier pas vers la grande forme. Premières bases de nutrition, pas de régime.</li><li>• Se familiariser avec différents mouvements d'abdominaux et de maintien, exercices faciles à refaire chez soi, permettant d'affermir sa sangle abdominale en profondeur.</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_70354
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 20.50
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Nyon**

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS