



SPORT SANTÉ ESSENTRICS

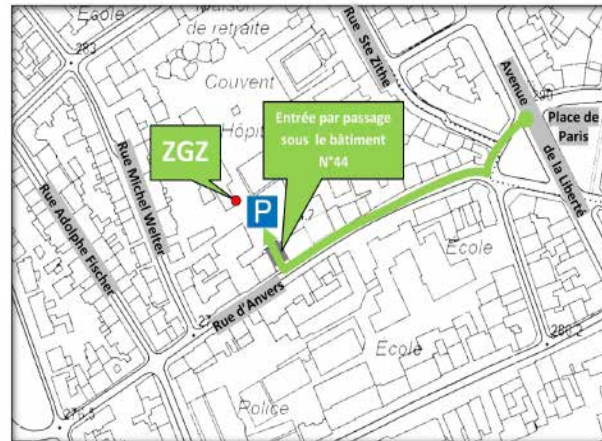
Techniques de Stretching et de renforcement

Information

Tel.: 2888-6363

Email: info@hopitauxschuman.lu
www.gesondheetszentrum.lu
www.gesondheetszentrum.lu/blog/

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



ENTRÉE: 44 RUE D'ANVERS

ACCÈS DU PARKING SOUS-TERRAIN DE LA ZITHAKLINIK :

VEUILLEZ MONTER AVEC L'ASCENSEUR AU NIVEAU -2 À PARTIR DU PARKING. À LA SORTIE DE L'ASCENSEUR PRENEZ LE COULOIR DE GAUCHE, EN SORTANT DE CE BÂTIMENT VOUS ÊTES EN FACE D'UN BÂTIMENT BLEU AVEC UNE PORTE D'ENTRÉE EN BOIS DANS LEQUEL IL FAUT ENTRER POUR MONTER AU 3^E ÉTAGE À L'ACCUEIL DU GESONDHEETSZENTRUM/SERVICE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE





Rajeunir et se remettre en forme en s'étirant

La technique Esmonde, appelée aussi ESSETRICS, est une combinaison d'étirements scientifiques (PNF, tai-chi, yoga), de mouvements de ballet, de physiothérapie et de chiropractie. Sa pratique favorise la relaxation musculaire, aide à réaligner les structures du corps, et améliore la posture. Les mouvements de rotation constants renforcent et en plus amincissent le corps en entier.

Cette méthode permet de bouger, d'étirer et de renforcer vos 650 muscles et 360 articulations en une séance d'une heure.

Les étirements et renforcements sont lents, doux et complets. Ils mettent l'accent sur l'augmentation de la mobilité, la flexibilité et le soulagement des douleurs chroniques des maux et des raideurs articulaires.

Le cours se déroule en musique : musique de relaxation et autre plus rythmée, pour augmenter la sensation de bien-être et permettre de voyager dans son corps.

Le droit de rester en bonne santé



Programme, Didactique

Objectifs:

- Améliorer la mobilité
- Augmenter la force des muscles
- Favoriser la flexibilité
- Accroître l'amplitude des mouvements
- Réduire les douleurs chroniques
- Diminuer les douleurs articulaires
- Retrouver son équilibre physique et mental

Pour les hommes et les femmes de tous âges qui recherchent une classe douce et lente de tempo.



Dates et horaires

Mardi, de 13:00 à 14:00 heures
hors vacances scolaires

Langue:

Allemand/français
Chargée du cours: Danielle Ribs

Inscriptions

Le cours est limité à 8-10 inscriptions.
Tel.: 28 88-6363
Email: info@hopitauxschuman.lu

Prix

6 séances à 120 € ou 12 séances pour 220€
non remboursé par la caisse nationale de santé (CNS).