

# MARIE-HELENE BRALERAIT

1 lieu dit Massac 33410

Tel 05 56 62 94 06

06 08 01 09 80

Mariehelene.bralerait@gmail.com

## Bulletin d'inscription au stage de Marie-Christine et Nicolas Leberre :

### « LES PIEDS »

Le week-end du 28-29 octobre 2017

Nicolas, médecin homéopathe, auteur de livres : « le lait, quelle vacherie » « soyons moins lait », Marie-Christine, médecin gynécologue ; tous 2, adeptes du yoga depuis 40 ans, partageront leur expérience de l'anatomie appliquée au yoga .

Une triste expression populaire dit « bête comme ses pieds » quel dommage, quelle erreur !!!

« Avoir bon pied, bon œil » : voilà à coup sûr une proposition tout à fait enthousiasmante. On dit aussi « avoir le pied sûr », « marcher d'un pas léger ».

On parle aussi du pied réceptif, du pied propulsif, du pied causatif de troubles posturaux et du pied adaptatif à ces troubles. Il y a de multiples façons d'envisager le pied, ce « capteur podal », porte d'entrée importante de la force de nos chaînes musculaires et garant de notre horizontalité, de notre équilibre.

En fait, quelle attention lui portons-nous vraiment ? Il n'est jamais trop tard pour faire connaissance, « le premier pas est le seul pas »...nous dit Krishnamurti.

A force d'observation, d'écoute, de ressenti, nous parviendrons à mieux habiter nos pieds et comprendre leur rôle dans les postures.

#### Tarif du stage : 90 euros le week-end :

45 euros à l'inscription à l'ordre de N et M Leberre ; le solde à l'arrivée samedi matin ; possibilité de ne venir que le samedi ou que le dimanche ; le mentionner sur le bulletin

Horaires : Samedi et dimanche de 9h à 17h (pause d'une heure pour un pique-nique à amener)  
Merci d'arriver 20 mn avant pour commencer à l'heure

Lieu : Globule-fitness 4 bis place Kennedy 33210 Langon

Penser à amener tapis, briques, sangles, couverture si vous avez

.....  
Nom et prénom : .....

Adresse : .....

N° téléphone : .....

Adresse email : .....

Ci-joint, un chèque de ...45 euros.....à l'ordre de N et MC Leberre à renvoyer à :

M H BRALERAIT 1 lieu dit Massac 33410 Loupiac