



Infos complémentaires

Kiné Ouest Prévention ?

- Association loi 1901
- Membre du réseau Kiné France Prévention

Frais d'inscription ?

- 50 € par trimestre
- Pour 12 séances
- Comprenant un livret

Intervenant ?

Christian MEIGNAN

- kinésithérapeute
- Animateur Gym Santé Kiné

Comment s'inscrire ?

- En nous contactant
- En venant à la séance d'essai

02 96 58 09 02

contact@kineouestprevention.com

www.kineouestprevention.com



Le lundi

à 17H (Groupe 1)

à 18H (Groupe 2)

et à 19H (Groupe 3)

à la salle Avocette

La Ville Robert à PORDIC

Informations et inscriptions

02 96 58 09 02



Séance d'essai gratuite

Envie de bouger sans douleur ?

De bénéficier des conseils d'un kiné ?

Gym Santé Kiné

De privilégier le ressenti à la performance ?

De retrouver un corps accordé ?

Mouvement N° 15

L'Égyptien

Position de départ

- Assis, une jambe tendue et l'autre fléchie et croisée
- Une main au sol et l'autre à l'extérieur du genou

Respiration

Inspirer en descendant et souffler en revenant à l'équilibre



Action

- Se grandir
- Tourner la tête et les épaules du côté de l'étirement
- Pousser sur la main au sol
- Pousser le genou vers l'épaule opposée

45 secondes de chaque côté

Variante : si la sensation d'étirement dans la fesse est insuffisante on peut replier l'autre genou, talon à la fesse opposée

Mouvement N° 20

Respiration carrée

Position de départ

- Allongé, jambes fléchies
- Mains sous la tête

• **Inspirer**, si possible par le nez (comme on respire un parfum), en soulevant la poitrine, en gonflant le ventre et en redressant le regard et le dos

• **Faire une pause**



• **Expirer** par la bouche, lèvres serrées (comme on souffle une bougie), en laissant tomber la poitrine, en serrant le ventre et en baissant le regard et le dos



1 minute

Compter mentalement la durée de chacun des cycles pour reproduire cette respiration carrée dès que possible (en marchant par exp)

- Des mouvements adaptés à mes capacités.
- Sous la surveillance d'un professionnel de santé.
- Avec la possibilité de pratiquer chez moi à l'aide de mon livret

