

MICRO OSTEOPATHIE DIGITALE - Méthode Poyet

En quoi l'approche ostéopathique développée par Maurice Poyet diffère de l'approche ostéopathique structurale classique ?

En constatant que ses patients revenaient le voir pour une vertèbre qu'il fallait à nouveau traiter, Maurice Poyet, ostéopathe reconnu, s'est aperçu que son approche structurale fragilisait l'articulation de cette vertèbre. Cela l'a amené à alléger peu à peu son geste jusqu'à parvenir à « la légèreté d'un papillon qui se pose sur une fleur » selon sa propre expression. Il est passé ainsi d'une approche structurale intrusive à une approche « énergétique » plus sensitive et informationnelle.

Le système neuro-végétatif du corps humain est là pour veiller en permanence aux défenses de l'organisme. Quand les tissus se sentent agressés, avant même que ça ne vienne à notre conscience, ils se contractent. En allégeant le geste, on passe en-dessous du seuil de réactivité alors que dans une approche ostéopathique structurale, il faut exercer une pression plus forte pour dépasser ce bouclier.

Chercheur infatigable, il dressa une cartographie précise des subtils micro-mouvements générés par le Mouvement Respiratoire Primaire sur chaque partie du corps (os, ligament, muscle, organe...). L'approche ainsi développée se veut douce, sans manipulation ni craquement. Elle vise à restituer la physiologie de ces mouvements en prenant en charge la personne dans sa globalité et en stimulant tous les mécanismes d'adaptation et d'auto-guérison.

POUR QUOI: Système musculo-squelettique / Système viscéral / Système Crânien et Neurovégétatif

POUR QUI: La méthode Poyet étant non invasive, elle s'adresse à tous, du plus jeune au plus âgé et touche des domaines variés. adultes, sportifs, seniors, enfants

Tarifs des consultations

Une séance dure environ une heure. La première séance est légèrement plus longue et peut durer une heure et demi, en effet lors de cette première séance nous constituerons un dossier avec votre historique médical.

Adultes : 55€ - Enfants < 10ans : 35€ - Paiements via chèques ou espèces

STUDIO PILATES

“Se reconnecter à son corps en libérant son esprit”

La remise en forme par le biais de cours privés apporte une réelle plus value en terme d'efficacité et d'accompagnement. Les exercices proposés varient en fonction de la personne à l'instant T: sa capacité respiratoire, forme du jour, douleurs, motivation, énergie, état psychologique... Plusieurs méthodes sont proposées et le programme est adapté. Le Studio Pilates propose des cours privés solo ou duo.

Pilates sur Reformer/ renforcement musculaire/ circuit training/ stretching & relaxation/ fly yoga/ HIIT/ machine vibrante.

La méthode Pilates reste le fil conducteur des séances, grâce à ses postures respectueuses du corps. Ainsi, nous agissons sur la stabilisation et la mobilisation des articulations et de la colonne vertébrale. Ici, pas de "crunch", les abdominaux sont abordés d'une manière douce, en osmose avec la respiration, qui reste la base incontournable de la méthode et valide son incroyable efficacité.

La connection des muscles profonds est primordiale pour bénéficier au maximum des effets positifs de la méthode. Le Pilates sur machine (REFORMER) va décupler les sensations et le ressenti du corps en mouvement. C'est pourquoi les cours sont accessibles à tous: des personnes novices aux plus sportives, en passant par les adolescents qui ont besoin de "redresser leur posture et se renforcer".

Amélie Déméautis-Grégoire, experte dans l'accompagnement sportif et émotionnel, diplômée d'Etat. Vous trouverez des cours de Pilates, Pilates sur machine, fly yoga et PADDLE Pilates aux beaux jours, mais aussi des séances pour femmes enceintes

Tarifs des cours: à partir de 35 euros la séance, sur demande 06 89 22 06 25

