



# Pour la première fois à Grenoble L'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère a le plaisir de vous proposer un stage avec Blandine Calais Germain

Depuis 1980, **Blandine Calais Germain et son équipe** visent à rendre l'anatomie accessible aux personnes qui pratiquent le mouvement.

Ce concept a pris forme dans deux grandes méthodes :

**Anatomie Pour le Mouvement**<sup>®</sup> : Une méthode d'enseignement de l'anatomie en lien constant avec le mouvement.

**Geste anatomique**<sup>®</sup> : Un département de pratique regroupant des gestes entièrement conçus à partir de l'anatomie

<https://www.calais-germain.com/>

Ce stage se déroulera les 22 et 23/3/2024 dans la salle « Le Clair de l'Aube » au 2, rue d'Alpignano – 38600 Fontaine

<http://www.yoga-grenoble.net/>

Deux tarifs sont proposés :

100€ pour les adhérents de l'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère

130€ pour les non-adhérents

Possibilité d'adhérer à l'UEYI pour cela se reporter aux modalités sur le site :

<https://www.yoga-isere.com/en>

**Thème** : Le mouvement synovial.

Il existe une catégorie de mouvements qui s'occupent spécifiquement des articulations. On y cherche à conserver ou retrouver un glissement facile dans chaque jointure, comme on mettrait de l'huile dans un rouage. Le mouvement synovial est donc une excellente préparation pour une séance de yoga.

Une articulation, c'est là où deux os se trouvent unis, dans un contact qui permet de bouger. Il y en a partout dans le corps. On y retrouve entre autres, du cartilage, une capsule, de la synovie.

Le cartilage est un tissu qui attire vers lui l'eau qui l'entoure, en particulier la synovie. Ceci se produit en particulier quand nous mobilisons nos articulations *sans pressions*. Dans le mouvement synovial, on va, ainsi, éviter momentanément toute mise en charge de l'articulation.

Également, les mouvements le plus sont souvent *passifs* (non faits par les muscles de l'articulation). Ceci pour éviter les pressions dues aux contractions.

Il y a d'autres critères pour qu'un mouvement devienne synovial. Ce stage permettra de les découvrir un à la fois et de les combiner dans certains mouvements.

<b>Quand ?</b>	Vendredi	22/03/2024 de 9h à 13h et de 14h30 à 17h30 ( <i>pique nique sorti du sac</i> )
	Samedi	23/03/2024 de 9h30 à 12h30

**Bulletin d'inscription à retourner avant le 31/12/2023 avec le règlement**  
(chèque à l'ordre de l'U.E.Y.I.)

**A l'adresse suivante : Brigitte Serrano-Bellamy**  
20, chemin des Marronniers – 38100 Grenoble

**STAGE « Le mouvement synovial »** animé par Blandine Calais Germain **les 22 et 23/03/2024.**  
**Ce stage se déroulera** dans la salle « Le Clair de l'Aube » au 2, rue d'Alpignano – 38600 Fontaine

*Il est souhaitable de se munir du livre de Blandine Calais Germain « Anatomie pour le mouvement », car certaines articulations seront présentées à partir de ses pages.*

*Si possible, il serait bien de lire tranquillement, d'ici le stage, les pages sur l'articulation de l'épaule (116/118), de la hanche (200/206), du genou (211/218). Si ce n'est pas possible, on pourra profiter quand même, utilement, des informations générales du stage et des pratiques pour améliorer son yoga.*

*Si vous ne l'avez pas, ce livre est disponible dans certaines librairies, vous pouvez également le commander chez Blandine ici :*

<https://www.calais-germain.com/livres1/produit/anatomie-pour-le-mouvement-tome-1.html>

NOM.....  
Prénom.....  
Adresse.....  
.....  
Téléphone ..... Mail .....

- Adhérent UEYI 100€
- Non adhérent 130€

**Seules seront retenues les inscriptions avec règlement joint.**