

# GYM RÉSILIENTE

**Méthode de Gasquet®**  
**Méthode Original Strength®**

**100% adapté seniors et corps fragiles**

## LES INFOS



**Studio PetitPas/10 rue Coste/A 2 pas de l'Hôpital Croix-Rousse**



**Mardi de 15h30 à 16h30**



**Pour une adaptation maximal, utilisation de petits matériel fourni : ballon paille, sangles, elastiband, briques et bolster, bâton ...**



**Maximum 8 Personnes pour un suivi personnel optimal**



**Formule Cartes 10 cours (renouvelable) = 150€**

**(Cours d'essai possible jusqu'au Mardi 13 Février)**

## RENSEIGNEMENTS/INSCRIPTION



**info@philipperouaire.com**



**06.63.11.28.78**



**Début des cours le Mardi 16 Janvier 2024**

**(Cours d'essai possible jusqu'au Mardi 13 Février)**

# A propos de Original Strength®

*“ Original Strength® (OS) est une approche révolutionnaire du mouvement qui peut transformer votre vie. OS (se réinitialiser) est un système de combinaison de mouvements simples qui vous aident à vous sentir mieux, à bouger mieux et à penser mieux.*

## **Libérez le potentiel caché de votre corps**

*Avec Original Strength®, notre mission est de vous aider à réaliser l'incroyable potentiel de votre corps. Nous pensons que chaque personne a le pouvoir de se sentir bien et de bouger avec aisance. Notre approche unique se concentre sur cinq catégories de mouvements fondamentaux qui peuvent avoir un impact profond sur votre bien-être physique et mental. L'OS s'appuie sur les mêmes mouvements que ceux que vous faisiez lorsque vous étiez enfant pour vous aider à renouer avec la vitalité et une santé globale optimale.*

## **Des exercices de réjuvenation**

*En donnant à votre système nerveux les informations dont il a besoin grâce à ces mouvements, vous ressentirez un sentiment de calme et de relaxation. De plus, en renouant avec ces mouvements primitifs, vous ferez appel à l'intelligence naturelle de votre corps. Vous redécouvrirez la joie et la liberté de mouvement dont vous avez fait l'expérience dans votre enfance, et vous aurez une nouvelle appréciation de ce dont votre corps est capable. L'âge ne deviendra peut-être plus qu'un nombre !*

## **Vous allez mieux ? Oui !**

*Pourquoi ? Parce que votre cerveau se sent plus en sécurité, vous respirez plus facilement, votre système nerveux revient à son état par défaut de "repos et digestion", votre corps devient plus détendu, plus fluide et plus libre. Vos émotions se "sentent" mieux, vos pensées deviennent plus claires et vous pouvez apprendre, vous concentrer et vous souvenir plus facilement, vous dormez mieux et plus profondément !*

*Ce n'est pas une blague. Je suis sérieux !*

*Lorsque vous effectuez ces mouvements et que vous apprenez à vivre en eux et à travers eux, TOUT ce qui vous concerne S'AMÉLIORE ou s'illumine !*

*Ces mouvements sont comme des BOUTONS DE RÉINITIALISATION pour votre système nerveux et, à bien des égards, pour votre vie.*

*Lorsque vous bougez comme vous devriez bouger, tout ce qui concerne le corps humain et l'expérience humaine est optimisé ; vos performances et votre fonctionnement dans la vie sont tout simplement meilleurs.*

## **Découvrez un tout nouveau monde de mouvements**

*Si les cinq mouvements de réinitialisation constituent la base d'OS, ils sont des principes pouvant être utilisés au quotidien et pour optimiser un large éventail d'exercices ou d'activités, notamment les gainages, les squats, les postures de yoga, le renforcement musculaire profond, le sport ...*

*Ces mouvements vont au-delà des exercices traditionnels et font appel à la sagesse innée de votre corps. Ils sont la clé qui vous permettra de libérer tout le potentiel de votre corps et de faire l'expérience d'une véritable VITALITÉ.*

*Je sais que c'est difficile à croire, mais je ne vous demande pas de me croire. Je vous invite à faire l'expérience de ce que je vous dis et à découvrir comment vous réinitialiser ! Le résultat : est que vous vous sentirez BIEN partout, à l'intérieur comme à l'extérieur. Vous pouvez absolument améliorer votre vie en appuyant sur RESET (comme pour un ordinateur), et c'est incroyable. “ Tim Anderson, cofondateur de la Méthode Original Strength®*

**PLUS D'INFOS :** <https://originalstrength.net/>

# A propos de la Méthode de Gasquet®

Bernadette de Gasquet, médecin et professeur de yoga de renom, est la référence mondiale dans le domaine de l'obstétrique grâce à son approche issue du Yoga. Il en est de même dans le domaine du sport santé. Son approche unique, sans douleur, scientifique, rigoureuse des postures de yoga, du travail abdominal, des gainages et du renforcement musculaire ou plus globalement de l'exercice physique est incontournable : c'est l'Approche Posturo-Respiratoire ou Méthode APOR. Cette méthode innovante combine des éléments du savoir traditionnel, de la médecine moderne et du Yoga. Elle est connue aussi pour ces best-seller « Abdominaux, arrêtez le massacre » et Yoga sans dégât pour tous ».

## Les 3 Principes-clés

Elle propose un entraînement complet qui met l'accent sur trois principes-clés :

**L'AUTO-GRANDISSEMENT:** Maintenir en permanence un bon alignement postural de la colonne vertébrale et respecter les courbes naturelles du dos. Vous faites de la place dans tout le corps !

**La RESPIRATION :** favoriser et préciser la respiration abdominale, qui correspond au processus physiologique naturel du corps, si important pendant un effort ou un mouvement.

**L'ENGAGEMENT DU PERINEE :** Intégrer le périnée à la respiration. La méthode APOR permet au périnée et au diaphragme de travailler en synergie. Résultat : le bassin se place de manière optimale par rapport au dos. Vous pouvez alors d'effectuer des activités quotidiennes, sportives ou physiques sans risquer de se blesser au dos (lombaires et cervicales) ni les hyperpressions abdominales délétères.

## Pratiquez sans douleur !

En respectant ces principes, vous pouvez effectuer tout type d'exercices, de mouvements, de postures ou séries de postures, de Yoga sans vous blesser, sans gêne ni désagrément.

Pourquoi ? Parce que, bien placé, vous évitez les mouvements qui poussent le ventre vers l'avant et vers le bas, qui mettent des pressions dans le dos, les abdominaux et sur le périnée. Au contraire : vous utilisez enfin les bons abdos qui poussent vers le haut et soutiennent la colonne vertébrale et les viscères.

## C'est la Méthode qui s'adapte à vous et non le contraire !

Contrairement aux programmes d'entraînement traditionnels, les postures et les enchaînements de la méthode APOR sont très diversifiés et s'adressent à des personnes de tous les niveaux de condition physique. Des postures de base adaptées à tous aux variations plus athlétiques ou subtiles, vous pouvez ADAPTER les exercices en fonction de vos besoins et de vos capacités spécifiques.

La Méthode de Gasquet convient à toutes personnes : du sédentaire aux sportifs de haut niveau.

Pratiquer avec les principes de la Méthode de Gasquet permet non seulement d'améliorer votre condition physique générale, votre mobilité, votre force et votre souplesse de manière spectaculaire SANS DOULEUR. Mais aussi d'accroître la clarté mentale et réduire tensions et douleurs dorsales.

Les séances pratiquées régulièrement vous aident à vous grandir, à mincir, à vous étirer et à vous affiner... et non à vous raccourcir, à vous comprimer et à vous épaissir !

En DOUCEUR, progressivement et dans le respect des particularités et des limites de chacun.

## Le savez-vous ?

Les équipes françaises olympiques de gymnastique et de trampoline, ainsi que l'illustre judoka français Teddy Riner, ne s'y sont pas trompés . Ils ont officiellement intégré les principes de la Méthode de Gasquet® dans leur préparation physique quotidienne !

La Méthode de Gasquet est aujourd'hui reconnue comme une approches incontournable des pratiques corporelles pour le bien-être et le sport-santé.

**PLUS D'INFOS :** <https://www.degaset.com/>

# A propos de Philippe Rouaire

*Après une carrière riche de 20 ans comme danseur en compagnies internationales, rompu aux entraînements intensifs, je me consacre avec passion à l'enseignement de pratiques corporelles de BIEN-ÊTRE et de SANTÉ auprès d'un large public.*

*MA SPÉCIALITÉ : la SANTÉ DU DOS et la MOBILITÉ du corps, sans risque et efficace.*

*MON EXPERTISE : Mes 10 ANS D'EXPÉRIENCE d'enseignement du sport bien-être auprès d'un large public et aussi de sportifs et danseurs de haut niveau.*

*MES ATOUTS : une APPROCHE innovante, holistique et ludique de l'enseignement pour le progrès de tous.*

*MON ENGAGEMENT : vous apprendre à prendre soin de son corps sans douleur, durablement, à votre rythme, efficacement.*

**Danseur professionnel**  
**Diplômé d'État Danse Contemporaine**  
**Licencié STAPS**  
**Certifié Institut de Gasquet®**  
**Certifié Original Strength®**

**PLUS D'INFOS :** <https://www.philipperouaire.com/>