

## La Fasciathérapie en groupe

**Découvrez la Fasciathérapie : l'art de libérer le corps par le mouvement**

**Un atelier accessible à tous, pour retrouver souplesse et bien-être**

---

### **Qu'est-ce que la fasciathérapie ?**

La fasciathérapie est une approche corporelle qui vise à libérer les tensions accumulées dans les **fascias** – ces fines membranes qui enveloppent nos muscles, nos organes et nos os. Le fascia est reconnu par la communauté scientifique comme un nouvel organe. Il est garant de notre forme corporelle. Souvent comparée à un “yoga des étirements et des torsions”, la fasciathérapie en groupe permet de rétablir la mobilité naturelle du corps, d'améliorer la posture et de réduire les douleurs chroniques.

Contrairement à d'autres méthodes, elle ne se concentre pas uniquement sur les muscles ou les articulations, mais sur l'ensemble du réseau fascial, pour un effet global et durable. Par des mouvements très doux et lents, les fascias se réhydratent libérant tout leur potentiel de soutien, de perception, de mouvement avec un rôle crucial sur les douleurs.

---

### **Pourquoi pratiquer la fasciathérapie en atelier ?**

- **Libère les tensions** : Idéal pour les personnes sédentaires, les sportifs ou ceux qui souffrent de raideurs. Bienfaits pour la colonne vertébrale.
  - **Améliore la souplesse** : Les mouvements doux et progressifs aident à retrouver une meilleure amplitude articulaire.
  - **Réduit le stress** : En agissant sur les fascias, on agit aussi sur le système nerveux, favorisant détente et sérénité.
  - **Accessible à tous** : Pas besoin d'être souple ou sportif, les exercices s'adaptent à chaque participant.
- 

### **Comment se déroule l'atelier ?**

**Durée** : 1 heure **Public** : Ouvert à tous, quel que soit votre âge ou votre niveau de forme physique.

**Matériel** : Prévoyez une tenue confortable et un tapis de sol si possible.

**Au programme** :

- **Échauffement doux** : Prise de conscience du corps et de la respiration.

- **Étirements et torsions** : Mouvements guidés pour libérer les fascias et améliorer la mobilité.
  - **Retour au calme** : Temps de relaxation pour intégrer les effets de la séance.
- 

### **Pour qui ?**

- Les personnes souhaitant retrouver de la mobilité et du confort au quotidien.
- Ceux qui ressentent des tensions musculaires ou articulaires.
- Les curieux en quête d'une pratique douce et efficace pour le corps et l'esprit.