

Grandeur Nature asbl

1/402 Cortil Gérardine à 1348 Louvain-La-Neuve

N° d'entreprise : 457246815

Organisme non-assujéti à la TVA (Article 44)

Tel : 0496696449

Email : grandeurnature@skynet.be

www.grandeurnatureasbl.net

Les auto-massages

Pratique de récupération active

Jeudi 27 février

de

14h45 à 16h

La pratique d'une activité physique peut engendrer des tensions, voire des douleurs, musculaires et tendineuses. Pour cause, lorsque les tissus dépassent leur capacité d'adaptation à des stress mécaniques, au mieux ils accumulent des substances responsables de l'inconfort, au pire, ils s'abiment, engendrant des douleurs réactionnelles aux lésions. En permettant une meilleure irrigation des tissus avant et après l'effort, les auto-massages vont permettre une prévention des écueils relatifs au mouvement. Leur apprentissage est un moyen simple pour s'assurer une activité physique sans (trop) de douleurs.



Deux options de formation :

- Suivre la formation en salle (27 février), pratiquer les exercices d'une capsule vidéo spécifique, peaufiner son savoir-faire via un syllabus.
- Seulement utiliser le syllabus et la capsule vidéo pour acquérir les connaissances.

Grandeur Nature asbl

1/402 Cortil Gérardine à 1348 Louvain-La-Neuve

N° d'entreprise : 457246815

Organisme non-assujéti à la TVA (Article 44)

Tel : 0496696449

Email : grandeurnature@skynet.be

www.grandeurnatureasbl.net

Date, heures et lieu de la formation en salle :

Jeudi 27 février 2025 de 14h45 à 16 heures au centre sportif du Blocry à Louvain-La-Neuve.
Le rendez-vous est donné dans le hall d'entrée du centre sportif.

Si vous choisissez la vidéo et le syllabus seulement :

Dès la réception de votre versement et de votre email, nous vous enverrons le lien vers la vidéo et vous enverrons le syllabus par email.



Encadrement

Médhy Attar, licencié en éducation-physique et kinésithérapie.

Grandeur Nature asbl

1/402 Cortil Gérardine à 1348 Louvain-La-Neuve

N° d'entreprise : 457246815

Organisme non-assujetti à la TVA (Article 44)

Tel : 0496696449

Email : grandeurnature@skynet.be

www.grandeurnatureasbl.net

Matériel à prévoir :

- Tenue de sport
- Un rouleau de massage cranté (peu importe le modèle)
- Un bâton de massage (peu importe le modèle)
- Une balle de massage crantée (peu importe le diamètre)
- Boisson



Où se procurer le matériel ?

Via des sites de vente sur Internet ou encore chez Décathlon. Ce type de matériel est très facile à se procurer via ces deux canaux.

Grandeur Nature asbl

1/402 Cortil Gérardine à 1348 Louvain-La-Neuve

N° d'entreprise : 457246815

Organisme non-assujéti à la TVA (Article 44)

Tel : 0496696449

Email : grandeurnature@skynet.be

www.grandeurnatureasbl.net

Tarifs :

- Formation pratique en salle + Accès à la capsule vidéo + syllabus au format PDF = **50 euros**

- Accès à la capsule vidéo + syllabus au format PDF = **35 euros**

Modalité d'inscription

- *Pour le module complet (formation pratique, vidéo et syllabus) :*

Vous nous envoyez un email à l'adresse grandeurnature@skynet.be avec la date de votre versement sur le compte :

Medhy Attar BE 51 3770 3980 1662.

Mention : « auto-massages module complet »

Dès réception de celui-ci, nous vous envoyons l'accès à la vidéo, ainsi que le syllabus et nous nous revoyons lors du cours en salle.

- *Pour le module vidéo et syllabus seulement :*

Vous nous envoyez un email à l'adresse grandeurnature@skynet.be avec la date de votre versement sur le compte :

Medhy Attar BE 51 3770 3980 1662.

Mention : « auto-massages vidéo et syllabus »

Dès réception de celui-ci, nous vous envoyons l'accès à la vidéo, ainsi que le syllabus.