



Méthode Sinovi

Horaires et Tarifs

Horaires

2024

	Mardi	Mercredi
10H30 à 11H45	/	Séance Sinovi (collectif)
12H00 à 13H15	/	Séance Sinovi (collectif)
18H30 à 19H45	Séance Sinovi (collectif)	/

Description des séances

- **Séance Sinovi** : On retrouve dans les exercices trois aspects qui correspondent à trois éléments présents dans ces articulations : le cartilage, la capsule, la synovie.
- La méthode propose :
 - Des mouvements qui mobilisent particulièrement la synovie,
 - Des mouvements qui favorisent la nutrition des cartilages,
 - Des mouvements sans compressions sur les surfaces articulaires,
 - Des mouvements avec pressions mais dosées ou rythmées,
 - Des mouvements qui s'adressent aux enveloppes articulaires : les capsules,
 - Des mouvements qui mobilisent les ligaments sans les distendre,
 - Des mouvements qui allongent ou décontractent certains muscles pour libérer l'articulation,
 - Des mouvements qui renforcent certains muscles pour gagner l'articulation.

Tarifs

- Session collective (sessions de 1H15)
 - Carte de 5 sessions : 150 €
 - Carte de 10 sessions : 280 €
- Session individuelle : 60 € (sessions de 1H15)

Votre bulletin d'inscription doit être envoyé à Pierre Moutou lors de votre 1er cours, ainsi que le règlement.

Lieu des cours
Yoga : 1 ter rue poullie al lor 29200 Brest