

En mouvement avec le **GYROKINESIS®**

Appelé à l'origine « yoga dynamique », la méthode **GYROKINESIS®** ouvre une voie unique dans l'art du mouvement en considérant le corps de manière holistique, dans sa globalité avec comme pilier la colonne vertébrale.

Les exercices sont basés sur des **mouvements doux**, multidimensionnels, enchaînés avec fluidité et créant un brassage dynamisant des organes internes.

Ils font travailler tout le corps depuis le dos et les membres jusqu'aux doigts et aux orteils !



Les mouvements sont rythmés par une **respiration adaptée** et ont pour but de dérouiller les articulations, ouvrir et **activer la circulation d'énergie** dans les méridiens du corps tout en prenant **conscience de sa posture et de ses capacités de mouvement.**



La pratique des exercices de **GYROKINESIS®** est aussi un excellent moyen **d'évacuer stress** et surcharge émotionnelle et de se retrouver en symbiose dans son corps. Retrouvez **vitalité, tonus, équilibre, coordination et souplesse** garants **d'un bien être général.**

Si le **GYROKINESIS®** a été élaboré à la base par et pour les danseurs, développé ensuite pour les sportifs de haut niveau, cette approche particulière du mouvement **s'adresse à tous indifféremment de l'âge, des conditions et aptitudes physiques.**