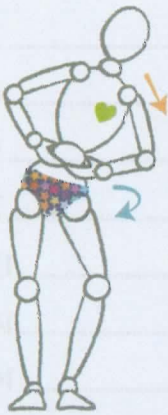


LES EFFETS SPÉCIFIQUES DE CHACUN DES MOUVEMENTS

LA ROTATION DU BASSIN



PAR LA ROTATION ET LE SALUT

- ☉ Stimule l'oxygénation du cerveau
- ☉ Stimule l'énergie à l'intérieur de la colonne vertébrale (canal rachidien)
- ☉ L'énergie circule jusqu'à son pôle opposé, le cerveau
- ☉ Détend les muscles et les ligaments du dos
- ☉ Affine la taille et améliore la silhouette

PAR LA COMPRESSION DU PLEXUS SOLAIRE ET DE L'ABDOMEN

- ☉ A une influence sur le stress, la fatigue
- ☉ Développe la capacité respiratoire (diaphragme)
- ☉ Masse les organes de la digestion et a des effets revitalisants sur : estomac, foie, digestion lente, pancréas surmené, intestin déréglé

PAR LE MOUVEMENT DES MEMBRES INFÉRIEURS (flexions genoux et transfert de poids)

- ☉ Améliore la circulation sanguine dans les jambes et les pieds
- ☉ Sollicite les chevilles
- ☉ Peut réduire la cellulite

LA VAGUE COMPLÈTE



PAR LE MOUVEMENT DU VENTRE

- ☉ Effectue un massage et décongestionne tous les organes vitaux contenus dans l'abdomen
- ☉ Débloque l'énergie dans le plexus solaire, centre de l'énergie vitale

PAR LE MOUVEMENT DU "S"

- ☉ Redonne de la mobilité à la colonne vertébrale
- ☉ Rétablit graduellement les courbes du dos
- ☉ Favorise la transmission de l'influx nerveux vers le cœur par l'assouplissement du segment thoracique supérieur
- ☉ Préviend le durcissement des artères par un massage du cœur et des vaisseaux
- ☉ Irrigue à fond la moelle épinière et les nerfs
- ☉ Nourrit les disques intervertébraux

PAR LE MOUVEMENT DU THORAX

- ☉ Développe la capacité respiratoire
- ☉ Fortifie le cœur et les poumons

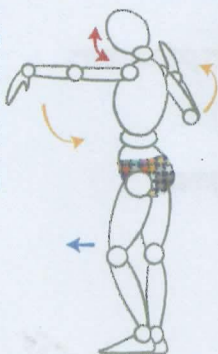
PAR LE MOUVEMENT DES YEUX

- ☉ Renforce les muscles des yeux
- ☉ Améliore la vue

PAR LE MOUVEMENT DE LA TÊTE

- ☉ Assouplit la région cervicale
- ☉ Stimule l'influx nerveux vers le cerveau
- ☉ Diminue certains maux de tête
- ☉ Fortifie la nuque

LA NATATION



PAR LE MOUVEMENT DES BRAS

- ☉ Développe la résistance musculaire
- ☉ Raffermit les chairs : biceps, poitrine

PAR LE MOUVEMENT DE LA TÊTE

- ☉ Apporte un meilleur influx nerveux au cerveau et aux organes de la tête
- ☉ Aide à diminuer la fréquence des maux de tête
- ☉ Masse la thyroïde et contribue à son bon fonctionnement

PAR LE MOUVEMENT DE TORSION

- ☉ Développe la souplesse de la colonne vertébrale
- ☉ Empêche la soudure des vertèbres
- ☉ Atténue la scoliose et/ou empêche son aggravation



LES 10 BONNES RAISONS DE PRATIQUER

LA TECHNIQUE NADEAU

Cette technique

- ◆ Comporte uniquement **trois mouvements** et ils servent pour la vie !
- ◆ N'exige **aucun déplacement** après l'apprentissage. Se pratique chez soi en toute saison.
- ◆ Fait travailler le corps en entier de la tête aux pieds. C'est un exercice **COMPLET** en lui-même.
- ◆ Convient aux **gens de tous âges**, ne comporte aucune contre-indication majeure. Forge la volonté, diminue le stress et l'angoisse.
- ◆ **S'ajuste à votre condition physique**. Se pratique aussi bien par les gens en moins bonne santé que par les bien portants ; c'est le rythme de l'exercice qui diffère.
- ◆ **Régénère** la vue, l'ouïe. Développe la mémoire. Chasse la fatigue.
- ◆ Permet **une mobilité exceptionnelle de la colonne vertébrale**. Élimine bien des maux de dos. Redonne la souplesse à toutes les articulations.
- ◆ Imprime **un massage profond à l'abdomen**. Soulage aussi certains troubles du foie, de l'estomac, de l'intestin, etc.
- ◆ **Améliore la circulation sanguine, fortifie le cœur et les vaisseaux**. Raffermit la musculature.
- ◆ Est reconnue par ses pratiquants comme hautement :

BENEFIQUE – SIMPLE – AGREABLE.