

# Stage de week-end animé par François Combeau en 2023 à Concarneau

**DATES :** du vendredi 17 au dimanche 19 février 2023

**HORAIRES :** Vendredi de 14h à 18h30, Samedi de 10h à 17h et Dimanche de 10h à 14h30

**LIEU :** Concarneau, Salle du Pôle Nautique

**CONTENU :**

## « Garder la tête et le cou libres et mobiles ... »

*En trouvant la véritable verticalité, l'être humain a considérablement développé son champ d'observation et d'action. Cette nouvelle orientation par rapport à la force de la pesanteur a permis le développement de toute la partie frontale du cerveau et l'accès aux fonctions supérieures du système nerveux central.*

Le nouvel équilibre de la tête et sa grande liberté de mouvement ont permis un développement considérable des fonctions sensorielles et notamment l'élargissement des champs visuel, auditif et olfactif, la perception des reliefs et la clarté des contours.

La 7ème cervicale (base du cou), jouant pleinement son rôle de pivot, assure à la tête cette "instabilité stable" (qui tient en équilibre sans devoir être retenue par la tension des muscles du cou) et lui permet d'être un véritable périscope relié au monde environnant.

Les organes de l'expression humaine se sont différenciés et affinés, permettant le développement du langage, de la mimique faciale et du chant. La descente du larynx, du fait du poids, a entraîné la création de ses suspenseurs, le développement de la tessiture, la mobilité de la voix et l'ouverture du carrefour pharyngé. Le recul de la langue a permis l'accès à un langage de plus en plus différencié, tant du point de vue de la phonétique que de celui des couleurs (voile du palais, pharynx ...), ou des intonations.

La mobilité cervicale est aussi nécessaire pour que le cerveau soit irrigué par le sang de manière optimale (condition indispensable pour son bon fonctionnement) et que les influx nerveux soient transmis de manière efficace vers l'ensemble du corps.

Tensions, limitations, douleurs, ne sont pas une fatalité ni une dégradation irréversible. Elles sont la plupart du temps liées à notre façon d'agir au quotidien, à notre image de nous-même et aux habitudes acquises au cours des années passées. Ce réel travail de prise de conscience et de re-connaissance permettra à chacun des participants de retrouver une plus grande mobilité, une aisance et un meilleur confort dans l'action.

**Ce week-end s'adresse à tous et particulièrement aux personnes qui commencent à ressentir raideurs ou limitations dans la mobilité cervicale (quel que soit leur âge), un déficit visuel ou auditif, un manque de fluidité des organes de l'articulation, de la phonation ou de l'expression du visage. Il est une occasion de prise de conscience et de développement, tant du point de vue de nos possibilités physiques et mentales, que de notre façon d'agir au quotidien ou dans une pratique professionnelle, diminuant l'effort pour aller vers plus de qualité et de créativité.**