



# Virginie Strobbe



**Prendre soin de son corps, c'est apprendre à mieux l'écouter et à l'habiter pleinement.**

Je suis Virginie praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais et professeur de danse jazz diplômée d'état, je vous accueille dans son studio cosy à Bangor pour des séances individuelles personnalisées et des séances en duo adaptées à vos besoins.

J'accompagne avec bienveillance toutes les personnes qui souhaitent retrouver une relation plus harmonieuse avec leur corps, améliorer leur posture, gagner en mobilité et cultiver un bien-être durable.

À travers des approches corporelles douces telles que la méthode Feldenkrais, le Postural Ball®, les abdos sans risque®, je vous propose un accompagnement personnalisé, respectueux de votre rythme et de vos besoins. Chaque séance est une invitation à explorer le mouvement autrement, à développer votre conscience corporelle et à retrouver plus de liberté, de stabilité et de confort au quotidien.

Ma démarche est de vous transmettre des outils simples et efficaces pour devenir acteur de votre bien-être, préserver votre santé et avancer dans chaque étape de votre vie avec plus d'aisance, d'énergie et de sérénité.

**Parce qu'un corps écouté est un corps qui retrouve ses ressources et son équilibre.**



# Méthode Feldenkrais



**La mode Feldenkrais** est une approche d'éducation somatique créée par Moshe Feldenkrais dans les années 1940–1950. Elle vise à améliorer la conscience du corps par le mouvement, afin de développer une manière de bouger plus efficace, confortable et adaptée.

## Principes :

- Prise de conscience : observer ses habitudes de mouvement et ses tensions involontaires.
- Mouvements lents et doux : explorer de petits mouvements sans chercher l'effort ou la performance
- Apprentissage par le système nerveux : le cerveau découvre de nouvelles options de mouvement grâce à l'attention portée aux sensations.
- Réduction de l'effort inutile : améliorer la coordination, l'équilibre, la souplesse, la respiration et l'aisance dans les gestes du quotidien.

## Deux formes de pratique :

- Prise de conscience par le mouvement (PCM) : séances en groupe, guidées verbalement, où chacun explore une série de mouvements.
- Intégration fonctionnelle (IF) : séances individuelles où le praticien guide le mouvement principalement par un toucher doux.

## La méthode est utilisée pour :

- améliorer la posture et la qualité du mouvement ;
- diminuer certaines tensions ou douleurs chroniques ;
- favoriser la récupération après une blessure (en complément d'un suivi médical si nécessaire)
- améliorer les performances artistiques ou sportives ;
- mieux gérer le stress grâce à une meilleure perception corporelle.

# Postural Ball®



Le Postural Ball® se pratique en chorégraphie, avec fluidité, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon. Il est fondé sur l'alternance de postures statiques - d'étirements passifs et de relaxation sans contraction musculaire volontaire, avec une codification, des transitions précises et 3 principes d'actions spécifiques à la méthode.

Il est préventif et thérapeutique. Son objectif est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité, limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

Le Postural Ball® permet d'améliorer la posture et l'équilibre corporel, de renforcer les muscles profonds, de s'assouplir, de libérer des tensions physiques, d'améliorer la respiration, la circulation sanguine et relaxer le corps et l'esprit...

Le Postural Ball® s'applique à toute personne voulant préserver ou améliorer sa condition physique et son bien-être : quels que soient l'âge, le sexe, ou la condition physique, en coaching individuel comme en cours collectifs...

# Autres pratiques



## Abdos Sans Risque ®

**La méthode Abdos Sans Risque®**, créée par Blandine Calais-Germain, développée à partir de l'anatomie, est une progression de mouvements qui met en jeu les abdominaux et le tronc en évitant constamment les pressions sur le périnée, la paroi abdominale et en protégeant la colonne vertébrale.

Il ne s'agit pas seulement de renforcer les muscles abdominaux, mais aussi de les étirer, de les relâcher par des exercices qui varient constamment, on alterne les contractions des différents abdominaux ce qui favorise la circulation à l'intérieur des muscles et améliore leur souplesse et leur sensorialité.

On recherche en permanence la coordination entre les abdominaux et les dorsaux. On varie les formes de respirations. On accorde autant d'importance au travail debout que couché, le travail couché préparant celui du debout

## Spirales Stretch

Pour s'étirer autrement de manière plus globale.

Par des mouvements lents et spiralés, les muscles et les fascias se régénèrent, se réhydratent pour créer plus d'espace dans le corps. Une bulle de bien-être et un pur moment de détente.

## Cours Signature

Un cours mêlant le meilleur de chacune des pratiques corporelles proposées, pour bouger en conscience et devenir acteur/actrice de sa santé.

# Le studio



## Au studio rue Goulphar

INTÉGRATION FONCTIONNELLE – séance personnalisée de méthode feldenkrais : 70 €  
Durée 60 minutes

PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT – Séance Feldenkrais en DUO : 40€/personne  
Durée 60 minutes

ABDOS SANS RISQUE® (Blandine Calais Germain) – séance individuelle : 60 €  
Durée 60 minutes

ABDOS SANS RISQUE® (Blandine Calais Germain) – Séance en DUO : 40 €/personne  
Durée 60 minutes

SPIRALES STRETCH – Séance individuelle : 60 €  
Durée 60 minutes

SPIRALES STRETCH – Séance en DUO : 40 €/personne  
Durée 60 minutes

POSTURAL BALL® – Séance individuelle : 60 €  
Durée 60 minutes

COURS SIGNATURE – Séance individuelle 70 €  
Durée 60 minutes

Renseignements et prises de rendez-vous  
[virginie.strobbe@gmail.com](mailto:virginie.strobbe@gmail.com)  
06.76.86.78.75

# Cours collectifs



## Salle de la Pépinière de Bangor

**POSTURAL BALL®** – Séance collective – de 10€ à 12€ – \*10€ pour les adhérents à la Team Belle-Île  
Toute l'année le mercredi de 12h à 13h et le vendredi de 11h à 12h

**FELDENKRAIS** – Séance collective de Prise de Conscience par le Mouvement – de 10€ à 12€ – \*10€ pour les adhérents à la Team Belle-Île  
Toute l'année le mardi de 12h à 13h

**DANSE MODERN'JAZZ** – tous niveaux pour les **15 -18 ans**  
Toute l'année le samedi de 17h à 18h30

**DANSE MODERN'JAZZ** – tous niveaux pour les collégiens  
Toute l'année le mercredi de 16h à 17h

Renseignements et inscriptions  
virginie.strobbe@gmail.com  
06.76.86.78.75