

TECHNIQUE NADEAU ®

3 mouvements seulement
pour vous dynamiser
et faire fonctionner tout votre corps

intégrez-les dans votre quotidien
vous serez étonné(e) des résultats

Plus d'informations ? www.technique-nadeau.fr

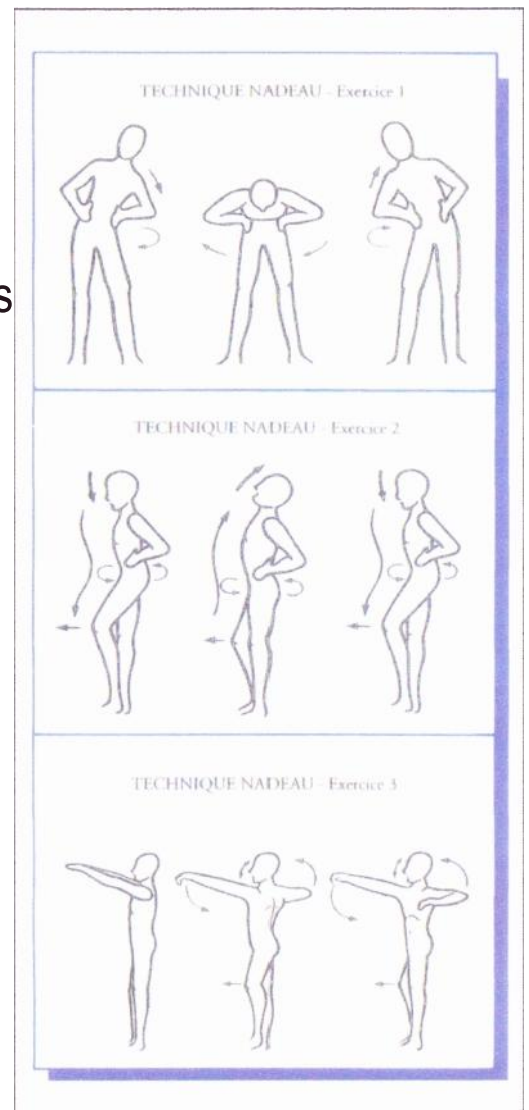
La Technique Nadeau permet de :

- déliier toutes les articulations
 - assouplir la colonne vertébrale
 - apporter plus de sang et d'oxygène aux organes
 - favoriser la circulation de l'énergie
 - raffermir la musculature
- à l'aide d'une respiration appropriée.

Le 1er mouvement se nomme la rotation du bassin. Il permet de masser tous les organes internes.

Le 2^e mouvement, la vague complète, est un mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale. Exercice très régénérateur au niveau du système nerveux.

Le 3^e mouvement, la natation, est un mouvement des bras. Mais les jambes bougent également comme si on marchait sans se déplacer. Le corps s'anime de la tête aux pieds.



D'où vient-elle ?

Technique inventée par un Occidental pour des Occidentaux, la Technique Nadeau a été mise au point par Henri Nadeau suite à un accident cardio-vasculaire.

Colette Maher, son initiatrice l'a structurée et mise en application au Québec.

Elle se développe actuellement en France et connaît déjà un grand succès auprès des participants.

Voici 10 bonnes raisons de la pratiquer

Cette technique :

- 1. Comporte uniquement trois mouvements et ils servent pour la vie !**
- 2. N'exige aucun déplacement. Se pratique chez vous en toute saison.**
- 3. Fait travailler le corps ENTIER de la tête aux pieds. C'est un exercice COMPLET en lui-même.**
- 4. Convient aux gens de tous âges, ne comporte aucune contre-indication majeure. Forge la volonté, diminue le stress et l'angoisse.**
- 5. « 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.**
- 6. Régénère la vue, l'ouïe. Développe la mémoire. Chasse la fatigue.**
- 7. Permet une mobilité exceptionnelle de la colonne vertébrale. Élimine bien des maux de dos. Redonne la souplesse à toutes les articulations.**
- 8. Imprime un massage profond à l'abdomen. Soulage aussi certains troubles du foie, de l'estomac, de l'intestin, etc.**
- 9. Améliore la circulation sanguine, fortifie le cœur et les vaisseaux. Raffermit la musculature.**
- 10. Est reconnue par ses pratiquants comme hautement BENEFIQUE – SIMPLE – AGREABLE. C'est un exercice UNIVERSEL.**

Apprentissage :

Il est vivement recommandé de suivre les cours d'un professeur (voir site)

La Technique Nadeau peut s'adapter à tous : quel que soit l'âge et la condition physique, le professeur adaptera le mouvement avec vous en fonction de vos capacités.

Il faut environ 10 h pour apprendre la Technique Nadeau. Les cours se déroulent toutes les semaines ou peuvent être groupés en cas d'éloignement ou d'impossibilités.

Un support de cours est fourni : schémas + explications.

Une fois l'apprentissage terminé vous êtes AUTONOME et pratiquerez seul(e) à l'aide d'un programme.

Des cours de révision sont proposés pour vous permettre de changer de vitesse et de vérifier vos mouvements.

Technique Nadeau est une marque déposée pour le Québec et la France elle ne peut être enseignée que par des professeurs diplômés.

***Monique FILLEAU Formateur de professeurs
www. technique-nadeau. fr***