



## Articuli

**La contorsion est un art**  
Gagnez en souplesse au cours d'une pause bien-être, avec Anne-Sophie Vassord.

Les cours de contorsion adulte, lancés par Nadège Painco au sein de Flac-Floc, ont été repris par son ancienne élève.

### Une discipline pour se détendre

Tout le monde connaît ces postures défiant le naturel, souvent en équilibre, exécutées par des artistes dotés d'une souplesse hors du commun. Mais qu'en est-il de la pratique ouverte à tous ?

« La contorsion est une discipline acrobatique que l'on retrouve bien entendu au cirque ou en gymnastique. Celle pratiquée en club est en fait assez peu connue, reconnaît Anne-Sophie Vassord. Il faut savoir tout d'abord que nous ne recherchons pas la performance. Les cours apprennent à étirer son corps, à travers des mouvements de flexion et d'extension. Les séances démarrent par des exercices de respiration, d'étirements doux et de relaxation, dans l'esprit du yoga.

« Une expression corporelle qui apporte souplesse, confiance et bien-être »

Quel que soit le niveau de souplesse des adhérents, tout le monde, avec suffisamment de pratique et en s'étirant régulièrement, peut gagner en élasticité. Il s'agit de repousser ou d'adoucir ses limites et à son rythme. Au-delà de la recherche esthétique, l'exploration des possibilités, de manière non conventionnelle, offre une nouvelle liberté articulaire. »

Complémentaire aux activités sportives, la contorsion permet aussi d'apprendre à mieux connaître son corps. Ce dernier se reconstruit et adapte une meilleure posture au quotidien. »

Cela vous intéresse ? La discipline est accessible à toutes personnes de plus de 15 ans. Renseignements : [contact.articuli@gmail.com](mailto:contact.articuli@gmail.com)

## ARTICULI

Si vous êtes en recherche d'«une pause bien-être», Anne-Sophie Vassord, vous propose de tester une discipline originale et accessible à tous :

## la Contorsion

Pour plus de renseignements, contactez-la par mail : [contact.articuli@gmail.com](mailto:contact.articuli@gmail.com)

(Anne-Sophie Vassord est par ailleurs professeur de danse classique au conservatoire JS BACH.)

Source : BUSSY MAG février 2021

## ACHAT / VENTE / PRET D'INSTRUMENTS – PETITES ANNONCES



Dans un esprit de solidarité et suite à plusieurs demandes, nous vous proposons de communiquer sur vos besoins et recherches d'instruments.

Pour initier une prise de contact entre nos adhérents, nous pourrions vous mettre en relation. Alors, faites-nous part de vos demandes !! Une adresse : [contact@arpege-bussy.org](mailto:contact@arpege-bussy.org)