

Hélène TODOROVICH

Danseuse contemporaine de formation, mes recherches se sont dirigées très tôt vers l'anatomie et la biomécanique corporelle, puis vers la psyché de l'être humain.

Formée en danse thérapie, j'ai été chargée d'enseignement dans le cadre du Master d'art thérapie à La Sorbonne (Paris V - université Descartes).

Aujourd'hui je suis formatrice et enseignante dans des contextes très variés, en école de Psychomotricité, en école de Danse et en Danse-thérapie, en Conservatoire Régional, formatrice à l'école d'anatomie pour le mouvement.

J'assure certains de mes stages en co-animation avec des professionnels de différentes techniques (Danse-thérapeutes / Musiciens / Sage-femmes / professionnel de Qi Gong et de Shiatsu / Tangueros / Comédiens / Yogis).

*L'objectif du travail que je propose, à travers le mouvement, l'expression créative et l'enseignement de l'anatomie, est de guider les personnes qui s'adressent à moi à prendre conscience du lien **corps/psyché**.*

En comprenant le fonctionnement de leur corps, en différenciant une douleur néfaste d'une douleur constructive, voire réparatrice.

Pour continuer à pratiquer leurs activités quotidiennes, sportives, artistiques et/ou professionnelles avec aisance.

*Afin d'**acquérir une véritable autonomie** en ce qui concerne l'entretien des articulations et de la musculature, et de conserver toute sa mobilité.*

ATELIER DE L'HALLUX VALGUS

Il est tout d'abord primordial de comprendre la structure osseuse du pied, ainsi que l'importance de pratiquer certains exercices pour empêcher la déformation de s'accroître.

Nous rechercherons les causes de cette déformation et constaterons qu'il ne s'agit pas d'un simple déplacement du gros orteil, mais du remaniement de toute l'architecture du squelette du pied.

C'est en comprenant les raisons des exercices qui seront proposés, qu'il sera possible de les exécuter de façon éclairée et efficace.

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cet atelier, ouvert à toutes et à tous.

