

La méthode de Gasquet, logique et fonctionnelle, est argumentée et prouvée de manière scientifique.

C'est : **grandir, s'étirer, se renforcer, s'assouplir, mincir**

L'objectif premier des séances est le renforcement en profondeur de la sangle abdominale-périnée.

Tous les principes de la méthode assurent un bon placement, un gainage et le contrôle de la respiration intégrant le périnée, cela dans tous les exercices, mouvements et postures.

Cette pratique peut aussi se faire avec un gros ballon.

Vous allez réapprendre à tout faire sans douleur et en protégeant votre corps, pour plus de mobilité, de flexibilité, de force et de souplesse corporelle.

Les bienfaits de la méthode de Gasquet

Ils sont nombreux, mais voici les principaux :

- amélioration de la circulation sanguine
- facilitation de la digestion
- libération de la respiration
- tonification de la musculature abdominale
- protection du périnée
- renforcement et assouplissement général
- prévention d'hernies discales et ombilicales,
- diminution des risques d'incontinence urinaire.