



# ...Entraînement bien-être **Sball®** sur l'île d'Ischia

**exclusif!**

## Entraînement bien-être **Sball®** pour «elle» et «lui» à Casamicciola/Ischia

**Profitez de l'offre exclusive de Marti pendant vos vacances et découvrez un tout nouveau bien-être**

- Respirer tous les jours à pleins poumons
- Réagir sainement aux situations de stress
- Se sentir bien de la tête aux pieds

Vous pouvez suivre des cours pratiques dans les domaines suivants:

- Coordination corporelle en 3 d
- Démarche correcte d'un point de vue anatomique
- Pauses d'activité physique de 2 minutes

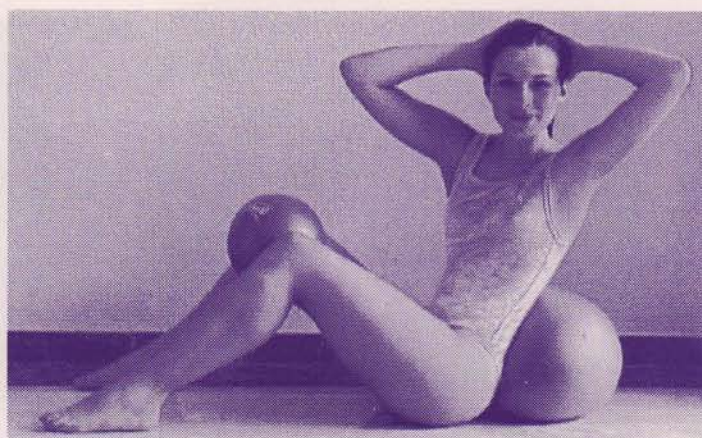
Le programme d'entraînement vous montre comment améliorer et entretenir votre forme et votre bien-être grâce à de courtes pauses d'activité physique: que vous soyez en route, chez vous ou au travail.

### Offre de cours:

Lu. et me. ou ma. et jeu.  
06.30-07.15, pause petit déjeuner,  
08.15-11.15

### Prix de cours:

Jeu de balles **Sball®** inclus,  
par personne Fr. 295.-  
Votre assurance maladie complémentaire vous rembourse une partie des frais.



### Contenu des cours:

**Marcher sur la plage en ménageant son dos:** Marcher d'un pas léger en ménageant ses articulations.

**Coordination du bassin et des hanches:** pour lutter contre l'apparition prématurée de l'arthrose des

hanches. La musculature active du bassin permet de coordonner la position de celui-ci avec le mouvement des hanches dans un rapport dynamique.

**Gymnastique du pied:** Prévenir ou corriger les déformations du pied: varus, valgus, pieds plats, etc. Apprendre l'effet ressort/déroulement.

tête et des vertèbres cervicales. Agir contre les contractures. Débloquer et allonger les muscles rétractés. Réactiver les muscles endormis.

### Méthode **Sball®**:

Entraînement aux mouvements ondulatoires avec les balles **Sball®** pour une action en profondeur. Ces mouvements exceptionnels, en 3 dimensions, suscitent de nouvelles impulsions nerveuses et optimisent la motricité. Des mouvements ciblés, en spirale et en 8, font travailler l'ensemble des articulations, des ligaments et des muscles. Les ligaments et les muscles proches des articulations apprennent à s'équilibrer de façon correcte au niveau anatomique. Interaction unique entre perception du mouvement et mobilisation/stabilisation, renforcement de la musculature.

### Action:

Développe l'énergie interne. Bien-être physique et psychique grâce à la coordination des mouvements. Réduit les risques de lésions et d'usure prématurée.

### Direction des cours:

Susanne Oetterli, pédagogue dipl. en gymnastique, BGB, SBTG, professeur dipl. en Spiraldynamik, créatrice de la méthode **Sball®** 3 dimensional movements.

Pour de plus amples informations, consultez: [www.sball.com](http://www.sball.com)

### Training du dos et du thorax:

Améliorer le maintien. Soulager les douleurs. Intensifier le rythme respiratoire. Mobiliser la colonne vertébrale et développer en douceur la puissance musculaire.

**Débloquer les épaules, les bras et les mains:** mettre d'aplomb les articulations de l'épaule. Optimiser le tonus musculaire. Coordonner le mouvement des bras et des mains. Mobiliser les articulations des doigts.

**Détente de la nuque et de la tête:** Coordonner les mouvements de la

## Hôtel Elma Park Terme

■■■■ cat. off. \*\*\*\*

Hôtel thermal moderne avec offres beauté et bien-être. Restaurant avec terrasse, bar, piano-bar, ascenseur. Piscine d'eau minérale (non chauffée) sur la terrasse avec transats et parasols (gratuits pour les clients de l'hôtel). Bain turc et court de tennis en terre battue.

**Situation:** en hauteur, dans le centre, à env. 300 m du port.

**Chambres:** 73 grandes chambres rénovées avec bain ou douche, WC, TV-Sat., minibar, climatisation et balcon avec vue sur la mer.

**Installations thermales:** belles installations avec piscine thermale couverte (env. 36°). Nouveau centre beauté et bien-être

**Prix** par personne en chambre à 2 lits, demi-pension incl.:

Car: dès Fr. 1'175.-  
Avion: dès Fr. 1'550.-  
Cours: Fr. 295.-

### Dates du voyage:

25/26 avril - 3/4 mai 2003  
12/13 - 20/21 sept. 2003

### Voyage:

Car  
Aller: vendredi/samedi  
Retour: samedi/dimanche  
Vol avec SWISS: le samedi

Vous trouverez de plus amples informations dans notre catalogue «**Les Romands en Balade**» (p. 64 - 80). Vous pouvez aussi appeler le 032 / 391 01 11.

Piscine de l'hôtel Elma Park

