



Postural Ball[®]

ECOLE DU BIEN-ÊTRE

Méthode Nadine Garcia

Présentation

- 1 - D'où vient le Postural Ball® ?
- 2 - Pourquoi le Postural Ball® ?
- 3 - Qu'est-ce que le Postural Ball® ?
- 4 - Différence avec les autres méthodes ?
- 5 - Les bienfaits ?
- 6 - Enquête réalisée en mars 2018
- 7 - A qui s'adresse t-il ?
- 8 - L'école de formation
- 9 - Modules spécifiques
- 10 - Objectifs de Nadine Garcia
- 11 - Les partenaires officiels
- 12 - En résumé



D'où vient le Postural Ball® ?



Le Postural Ball® est une marque et une méthode Française déposée et créée par Nadine GARCIA.

- Coach sportive et professeur de fitness et de bien être depuis 1994
- Diplômée d'état de musculation éducative, d'entretien et sportive (BEES H.A.C.U.M.E.S.E.)
- Formé au Pilates
- Formé au Tai Chi
- Formé à la posturologie du positionnement du dos
- Jury au Creps et à l'université Paul Sabatier de Toulouse (31)
- Formatrice à la méthode Postural Ball®
- Elle a été formatrice experte en swiss ball pour des kinés avec le CHEM (collège des hautes études de médecine)

Pourquoi le Postural Ball® ?

Comment est venue l'idée du concept ?

Suite à un accident de voiture en 2000, qui a entraîné des séquelles cervicales et dorsales, Nadine Garcia a travaillé sur les moyens **d'accélérer sa guérison** et de **soulager ses douleurs**.

Quotidiennement, en posture de méditation, à l'aide d'une respiration particulière, elle posa sa conscience sur l'allongement de son axe central en y rajoutant l'intention d'aller au-delà de son corps. Et au fil de plusieurs séances, elle parvint à dénouer ses tensions. De cette pratique à germée l'idée de créer une méthode afin de prévenir les problèmes de dos et les déséquilibres corporels.

Dans quel but ?

Toute la journée, notre corps est mis **à rude épreuve**.

Des postures et/ou des mouvements inadaptés peuvent entraîner des maux chroniques.

- de mauvaises postures corporelles.
- des tensions et des douleurs physiques.

Notre mode de vie actuel favorise aussi le **stress**, l'**hyperactivité** et la **sédentarité**.

Qu'est-ce que le Postural Ball® ?

Le Postural Ball® est une activité Sport Santé - Bien être efficace pour renforcer le corps et libérer l'esprit.

Le Postural Ball® se pratique sur de la musique douce, en contact permanent avec un gros ballon appelé aussi (swiss ball ou ballon de klein). Un déroulement fractionné construit sur l'alternance de postures statiques, d'étirements passifs et de relaxation.

La séance s'enchaîne avec fluidité par des transitions précises, sans contraction musculaire volontaire, sans tensions articulaires et avec l'action de 3 principes spécifiques à la méthode.

Le Postural Ball® a été codifié sur la manière de :

- Comment aller sur le ballon ou comment en sortir pour éviter les chutes.
- De façon à bien se positionner sur le swiss ball, à placer correctement son corps, et en tenant compte des divers problèmes de dos, épaules, genoux,...

Toutes les postures sont adaptables en fonction du niveau et des problèmes particuliers de chaque pratiquant.

Le Postural Ball® est préventif et thérapeutique.

Il est reconnu par les professionnels de la santé.

Quelle est la différence avec les autres méthodes ?

Une Méthode différente car :

- 3 principes spécifiques
- sans contraction musculaire volontaire (cela se fait naturellement grâce aux 3 principes)
- sans tensions musculaires et articulaires excessives
- ne se limite pas à une posture de gainage en équilibre
- sans mouvements ni postures répétées
- des transitions
- une codification précise
- respecte des courbures naturelles du corps
- dans l'extracorporel
- en conscience de l'espace autour de soi
- on fait corps avec le ballon
- avec un enchaînement fluide
- conçu en fractionné (actif et passif)

Pendant la séance, on fait corps avec le swiss ball, on ne le lâche jamais (sauf à la fin du cours). Le but du Postural Ball ® est le lâcher prise, on ne se concentre pas sur le renforcement musculaire.

Les bienfaits du Postural Ball®

Le Postural Ball® permet d'améliorer la posture, de renforcer tous les muscles profonds, de libérer les tensions physiques et psychiques tout en prenant conscience du corps et de l'espace autour de soi.

Le Postural Ball® est efficace sur plusieurs plans :

Physique :

- ☯ Posture
- ☯ Muscles profonds
- ☯ Le transverse
- ☯ Colonne vertébrale
- ☯ Tensions musculaires
- ☯ Assouplissement
- ☯ Force et explosivité
- ☯ Equilibre
- ☯ Coordination
- ☯ Proprioception
- ☯ Respiration
- ☯ Relaxation

Physiologique :

- ☯ Oxygénation
- ☯ Flux circulation sanguine et lymphatique
- ☯ Rythme cardiaque
- ☯ Système nerveux
- ☯ Toxines
- ☯ Vitalité
- ☯ Sommeil
- ☯ Récupération et drainage

Psychique :

- ☯ Persévérance
- ☯ Endurance
- ☯ Concentration
- ☯ Emotions négatives
- ☯ Bien-être mental
- ☯ Gestion du stress

Enquête réalisée en mars 2018

Cette enquête par questionnaire a été menée auprès de 536 hommes et femmes âgées entre 18 et 70 ans, pratiquant cette activité depuis moins d'un mois à plus de 2ans.

En vue de l'ensemble des résultats de la population interrogé, nous pouvons dire que plus des trois quarts ont constaté un bien fait positif.

- A l'aide de l'échelle de Likert nous avons constaté que les personnes qui pratiquent le postural Ball® trouvent une amélioration de leur condition physique sur plusieurs plans : **au niveau du dos** pour 471 personnes soit (91,90 %) ;
- **au niveau des tensions physique** pour 499 personnes soit (95,90%) ;
- **au niveau de la concentration** pour 383 personnes soit (75,70%) ;
- **au niveau de la respiration** pour 401 personnes soit (78,80 %) ;
- **au niveau de la relaxation du corps** pour 509 personnes soit (96,60 %).

De plus, nous pouvons affirmer par les résultats : 481 personnes soit (92,70 %) pour 38 soit (7,3%) que le postural Ball® est un "Sport santé" préventive des blessures causées par la mauvaise posture.

A qui s'adresse le Postural Ball®

Le Postural Ball® est accessible à toute personne qui veut préserver ou améliorer sa condition physique et son bien-être.

Quels que soient l'âge ou le sexe :

- hommes
- femmes

Quelle que soit la condition physique :

- débutants
- sportifs (même de haut niveau).

En coaching individuel ou en cours collectifs.



Les formatrices Postural Ball®



Nadine Garcia
France Belgique Suisse



Stine Schleusener
Allemagne



Filipa Rodriguez
Portugal



Carine Cantelou
Canada



Véronique Fauquet
Canada



Valérie Couzy
Italie

6 bonnes raisons pour devenir instructeur Postural Ball® ?



1. *Se former à une activité axée sport santé*
2. *Apprendre une nouvelle méthode*
3. *Acquérir de nouveaux clients*
4. *Ouvrir de nouveaux cours collectifs et/ou séances en coaching individuel*
5. *Proposer une activité adaptée à tous publics*
6. *Augmenter ses revenus*

www.posturalball.fr

L'école de formation Postural Ball®

La formation d'instructeur en Postural Ball® est diplômante et se fait en 4 jours. Elle insiste sur la compréhension théorique et pratique de l'activité pour le respect du corps. Son objectif est de permettre d'acquérir une nouvelle méthode sport santé bien-être adaptée à tous.

Pour quel public ? : Professionnels du sport, de la danse, de la santé et du bien être. De plus en plus de professionnels, s'intéressent et viennent se former à la méthode Nadine Garcia. Le Postural Ball® est en plein développement dans les clubs de sport, de danses, studio de coaching, cabinet santé, hôpitaux...

Objectifs : Acquérir des connaissances, avec une pédagogie adaptée à tous et d'enseigner le Postural Ball® en coaching individuel ou en cours collectifs. La formation insiste sur la compréhension de la méthode, l'intention, la pratique et le positionnement de chaque posture.

Après la formation :

Postural Ball®, son logo et la méthode sont protégés et ne sont autorisés qu'aux personnes ayant suivi la formation Postural Ball®, diplômés et titulaires de la licence de marque. La licence annuelle est nominative et obligatoire. Elle est d'un montant de 120€ à l'année et renouvelable. Cette redevance permet : d'être référencé sur le site, d'utiliser la marque et la méthode Postural Ball® initiale et avoir accès à tous les supports marketing.

Modules spécifiques

Une fois diplômé et licencié,
l'instructeur Postural Ball® aura accès
à d'autres formations de modules
spécifiques :

- Séniors
- Femmes enceintes
- Enfants 6 à 12 ans
- Repositionnement et nouvelles postures
- Post thérapie



Objectifs - Evolution



La méthode Nadine Garcia révolutionne le sport santé bien-être en France depuis 2013.

Elle amène son concept dans les plus grands salons : Salon Body Fitness à Paris en France depuis 2015, le Fibo en Allemagne, le salon en Suisse et au Portugal..

Des partenaires la rejoignent en 2014 pour la vente de matériels spécifiques en vente sur la boutique du site.

Des experts s'y intéressent, recommandent et reconnaissent ses bienfaits.
Des personnalités du monde du sport et de la TV l'ont testés et approuvés.
De nombreux articles de presse ont parus dans les magazines, web.
On en parle à la Télé.

Le but de Nadine Garcia est d'exporter et de partager sa méthode dans le monde, pour aider les personnes dans le besoin corporel et la recherche du bien être.

Actuellement, le Postural Ball® poursuit son développement et son expansion avec une équipe de formateurs pour l'international : France, Allemagne, Italie, Portugal, Suisse, Belgique, Canada...

Qui seront les prochains instructeurs et formateurs ?

Les partenaires officiels

- **Nicola Fly - Move on Mix**
(Albums musicaux conçus pour le Postural Ball®)



- **Jude Trainer**
(Ballon Officiel Postural Ball®)



- **Suoyu Delhomme - Sur le Fil**
(Porte ballon Postural Ball® en tissu)


Suoyu Delhomme

Sur le Fil




En vente sur la boutique du site www.posturalball.fr

Vidéos de cours Postural Ball® débutant et confirmé
en téléchargement



« Le Postural Ball® pour débutant » animé par Nadine Garcia



Postural Ball®
« Cours pour débutant »
animé par Nadine Garcia

Le Postural Ball® est une activité physique douce axée "Sport Santé" qui se pratique en chorégraphie, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon.

Cette vidéo va vous permettre d'améliorer la posture corporelle, de renforcer les muscles profonds, de libérer les tensions physiques et de relaxer le corps et l'esprit.

Le Postural Ball® est accessible à tous, que l'on soit sédentaire sportif.

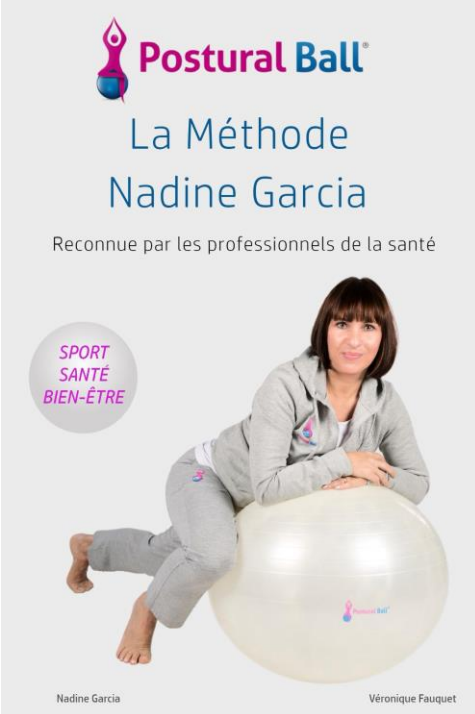
Nadine GARCIA est diplômée d'état de musculation éducative, d'entretien, sportive et formée au positionnement du dos.
Elle est la créatrice et la formatrice du Postural Ball® (concept français).

Durée du cours : 42 minutes
Réalisation, images et montage : Nicolas Portes
Lumière : Yann Chenu
Le Postural Ball® est une marque déposée.
Toute reproduction est interdite.

NICOLAS PORTES
RÉALISATEUR

Vidéo

Un livre a été publié
au mois d'août 2018



Postural Ball®

La Méthode
Nadine Garcia

Reconnue par les professionnels de la santé

SPORT
SANTÉ
BIEN-ÊTRE

Nadine Garcia

Véronique Fauquet

En résumé,

Le Postural Ball® apporte du bien-être, en renforçant son corps et en améliorant la posture de façon efficace tout en libérant les tensions et en relaxant son corps et son esprit.



Merci pour votre attention