

## COMMUNIQUE DE PRESSE

Saint-Dolay, le 19 septembre 2025



### Les Ateliers du Mouvement prennent leurs quartiers au dojo de Saint-Dolay

Depuis 4 ans maintenant, les Ateliers du Mouvement accompagnent les habitants de Saint-Dolay et des alentours vers un meilleur confort corporel. Ces séances collectives sont conçues pour améliorer la mobilité et stimuler la coordination. Nouveauté cette année : les séances se déroulent désormais au dojo de Saint-Dolay, un espace qui offre plus de confort et de liberté de mouvement.

#### Cultiver sa capacité à bouger librement

À l'origine de ces ateliers, Elize Groneman, ostéopathe installée dans le bourg de Saint-Dolay. **Convaincue que chacun peut, à son rythme, s'approprier des connaissances et des pratiques favorables à son bien-être, elle a conçu une approche originale, nourrie par les données scientifiques actuelles, qui vient compléter et enrichir le travail mené en cabinet.**

*« Mon idée est d'inviter chacun à explorer ses propres ressources pour améliorer son aisance corporelle, grâce à des ajustements posturaux conscients et progressifs. Nous avons déjà tous des capacités dans ce domaine ; les ateliers offrent simplement un cadre pour les éveiller et gagner en mobilité »,* explique-t-elle.

Lors des Ateliers du Mouvement, chaque séance allie pratique et pédagogie pour encourager l'exploration de nouvelles façons de bouger. On y travaille la mobilité, la coordination et l'agilité, tout en renforçant tonus et stabilité : un ensemble qui aide aussi à apaiser les tensions récurrentes. Au-delà d'ajuster sa posture : il s'agit de découvrir et d'intégrer de nouveaux gestes, adaptables à toutes les situations du quotidien, au travail, pendant une activité sportive ou dans les gestes les plus simples à la maison.

Pour prolonger l'expérience et permettre à chacun de continuer à s'exercer chez soi, une chaîne YouTube dédiée met à disposition les exercices effectués en séance. C'est en intégrant progressivement, dans sa vie de tous les jours, ces nouveaux mouvements qu'un véritable confort peut s'installer. *« C'est un peu comme l'apprentissage d'un instrument de musique, souligne Elize Groneman : à force de pratiquer, on améliore ses compétences corporelles. »*

#### Un espace collectif et bienveillant

Chaque lundi, de 19h à 20h, les participants se retrouvent dans une ambiance conviviale, accessible à tous, sans prérequis sportif. Les séances se déroulent désormais **au dojo de Saint-Dolay, un lieu qui offre plus de confort et de liberté pour explorer le mouvement dans toutes ses dimensions.**

Se retrouver en petit comité favorise un accompagnement personnalisé : adultes actifs, seniors ou personnes en rééducation, chacun progresse à son rythme. Face à la demande croissante, Elize Groneman envisage de créer prochainement un second groupe, pour mieux ajuster les séances aux différents niveaux et rythmes d'apprentissage.

## Une approche qui met le mouvement au cœur du soin

Diplômée en ostéopathie après cinq années d'études, Elize Groneman s'est très tôt intéressée aux mécanismes de la douleur et à la façon dont chacun peut agir à son échelle sur son ressenti. Sa curiosité l'a conduite à explorer le champ de la motricité, afin d'enrichir sa pratique et d'ouvrir de nouvelles perspectives.

Installée à Saint-Dolay depuis 2016, elle défend une vision élargie de l'ostéopathie : accompagner les patients au cabinet, mais aussi transmettre des outils concrets pour qu'ils deviennent acteurs de leur santé. L'ouverture des Ateliers du Mouvement au dojo illustre cette volonté : proposer un espace collectif, accessible et sécurisé, où l'apprentissage de nouveaux gestes devient une ressource durable.

### **Informations pratiques**

**Quand ?** Tous les lundis de 19h à 20h

**Où ?** Dojo – Complexe de la Noë, Saint-Dolay

**Pour qui ?** Adultes actifs, seniors, personnes en rééducation ou avec des douleurs persistantes.

**Informations et inscriptions :** Elize Groneman - Ostéopathe D.O. - 07 68 76 14 94