

Et si votre vie était plus riche en mouvements ?

Découvrez l'univers InstantMouv

Peut-être êtes-vous arrivé ici après avoir vu une vidéo.

Peut-être cherchez-vous simplement à conserver votre mobilité, votre équilibre ou votre autonomie.

Quelle que soit votre raison, bienvenue.

InstantMouv n'est pas une méthode de sport.

Ce n'est pas non plus une collection d'exercices.

C'est une autre façon de regarder le mouvement.

Nous sommes convaincus que le mouvement est bien plus qu'un moyen d'entretenir son corps. Il fait partie de ce qui nous rend profondément humains.

Notre ambition est simple : vous aider à retrouver une vie plus riche en mouvements, naturellement, sans pression et avec plaisir.



Pourquoi une vie plus riche en mouvements ?

Pourquoi parlons-nous sans cesse de richesse plutôt que d'exercices ou de performance ?

Parce que les recherches sur l'évolution humaine racontent une histoire fascinante.

Notre cerveau ne s'est pas développé isolément. Il a évolué en interaction permanente avec nos mouvements et avec l'environnement dans lequel nous vivions.



Pendant des millions d'années, nos ancêtres ont exploré, marché, grimpé, porté, observé et dû s'adapter à des environnements variés.

Les connaissances actuelles en évolution humaine montrent que cette interaction permanente entre le cerveau, le mouvement et l'environnement a profondément influencé l'évolution de notre espèce.

Cette extraordinaire capacité d'adaptation a rendu possibles les grandes réalisations humaines, jusqu'à l'exploration de la Lune.

Aujourd'hui, notre environnement nous demande beaucoup moins de diversité de mouvements qu'autrefois.

InstantMouv est né d'une question simple :

Comment retrouver, dans notre vie moderne, une partie de cette richesse sans renoncer au confort ?

Une autre façon de vivre le mouvement

InstantMouv ne commence pas par des exercices.

Il commence par un changement de regard.

Prenons quelques exemples.

Mettre ses chaussures.

Beaucoup de personnes s'assoient automatiquement.

Et si, de temps en temps, ce geste devenait une occasion de travailler naturellement son équilibre ?

Le mouvement est le même.

Le regard change.

Un escalier.

Habituellement, nous cherchons l'ascenseur ou nous montons sans y penser.

Et si cet escalier devenait une occasion de retrouver un peu de puissance dans les jambes, de coordination et de souffle ?

Encore une fois, rien d'extraordinaire.

Simplement une autre manière de vivre son quotidien.

Attendre.

Dans une file d'attente, nous sortons souvent notre téléphone.

Et si ces quelques minutes devenaient un moment pour sentir son équilibre, sa respiration ou sa posture ?

Le quotidien devient un terrain d'exploration.

C'est cela, une vie plus riche en mouvements.

Non pas faire toujours plus.

Mais vivre autrement les mouvements que nous faisons déjà.

Une conversation qui continue chaque semaine

InstantMouv n'est pas un programme que l'on termine.

C'est une conversation qui se poursuit semaine après semaine.

Chaque rendez-vous a son rôle.



Le jeudi : le Café InstantMouv

Une question, une réflexion ou un échange autour du mouvement.

C'est le moment où chacun peut partager son expérience.



Le samedi : l'Expérience InstantMouv

Une idée simple à essayer chez soi ou dans son quotidien.

Quelques secondes suffisent parfois pour découvrir un nouveau mouvement.



Le dimanche : Le Carnet InstantMouv

Chaque semaine, un article pour mieux comprendre le mouvement, son histoire, les découvertes scientifiques et leur lien avec notre vie quotidienne.



Le mardi : Un autre regard

Une courte vidéo pour changer notre manière de voir un geste, une habitude ou une situation de tous les jours.

Petit à petit, ces rendez-vous construisent une vie plus riche en mouvements.

Bienvenue dans l'aventure

InstantMouv est un projet vivant.

Je lis tous les commentaires et j'essaie d'y répondre personnellement.

Vos questions, vos expériences et vos observations enrichissent aussi cette aventure.

Vous pouvez me retrouver sur :

📺 YouTube <https://www.youtube.com/@Pierre-MarieEquilibre55plus>

🎵 TikTok <https://www.tiktok.com/@instantmouv pierre>

🌐 InstantMouv.fr <https://www.instantmouv.fr/>

✉ Vous pouvez également m'écrire directement : [**pierre.marie@instantmouv.fr**](mailto:pierre.marie@instantmouv.fr)

Merci d'avoir pris le temps de découvrir cet univers.

J'espère que cette lecture vous donnera envie d'observer votre quotidien autrement.

Une vie plus riche en mouvements ne consiste pas à faire plus. Elle consiste à voir autrement les mouvements que nous faisons déjà.

Elle commence souvent par un regard différent.

À très bientôt,

Pierre-Marie



Pierre-Marie Dutel

Fondateur d'InstantMouv

Informations importantes

Les contenus proposés par InstantMouv ont une vocation exclusivement **éducative et informative**. Ils ont pour objectif de mieux comprendre le lien entre le mouvement, le cerveau, l'environnement et les capacités humaines.

Je ne suis pas médecin et ces informations ne remplacent en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement.

Si vous souffrez d'une pathologie, de douleurs persistantes ou si vous avez un doute concernant votre état de santé, demandez conseil à votre médecin ou à un professionnel de santé qualifié avant de modifier vos habitudes ou de pratiquer une activité physique.

Chaque personne est différente : écoutez votre corps, progressez à votre rythme et n'effectuez jamais un mouvement qui provoque une douleur.

.....

