



Ateliers du Dimanche

Décembre 2017 Tous niveaux

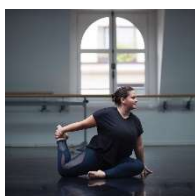


Wutao Sandrine TOUTARD	3 décembre 10 h 30 – 12 h 30	Nouveau Un atelier pour explorer l'inspir et l'expir, et plonger dans l'écoute du silence respiratoire (qui n'est pas une absence de respiration mais un équivalent du silence en musique), afin de créer un espace propice au ressourcement. Après avoir défroissé l'empreinte de notre « premier inspir », nous apprendrons à chevaucher notre souffle et à laisser venir son chant. Accessible à tous, même aux débutants. Atelier ressourçant, relaxant et énergisant.
Pilates Sandrine TOUTARD	3 décembre 15 h 30 – 17 h 30	Nouveau Le Pilates est une méthode qui approche le corps dans sa globalité et son équilibre. L'atelier permet d'approfondir le travail des muscles posturaux profonds (abdominaux, fessiers, dos, cuisses) avec pour objectifs de corriger la posture et d'affiner la silhouette. Un atelier pour étirer et fortifier les jambes, genoux et hanches, et pour aller faire du bien aux psoas, muscles posturaux parfois appelés "muscles de l'âme"
Méditation Bols tibétains Chung Yu	10 décembre 15 h 30 – 17 h 30	Nouveauté 2017 Se relaxer et méditer au son des bols chantants ou bols tibétains. Un temps hors du temps. Durant l'atelier, différents exercices sont proposés (entraînements respiratoires, travail sur les chakras, relaxations et méditation avec écoute allongée des bols chantants). Accessible à tous
Taï Chi Chuan Initiation Aurélia SCHMIDT	17 décembre 10 h 30– 12 h 30	Initiation à cet art ancestral et traditionnel chinois. Il est source complète de bien-être pour le corps et l'esprit. C'est une relaxation active, une méditation en mouvement qui stimule et régularise la circulation de l'énergie. Il développe la stabilité et permet de mieux gérer son stress... L'atelier d'initiation, au travers de l'enchaînement de mouvements issus d'une séquence traditionnelle du style yang, vous permettra de découvrir et aimer pratiquer.

tarifs : 1 atelier 2 h = 50 euros (2 séances sur la carte abonnés)

Plus de détails www.relax.fr

Le matériel est à disposition. Tenue confortable. En cas d'empêchement, prévenir 24 h minimum avant l'atelier



inscriptions et renseignements : RELAX – 24, rue de l'Amiral ROUSSIN – 75015 PARIS

01 56 58 05 08 – info@relax.fr – www.relax.fr

