



Ateliers du Dimanche

février & mars Tous niveaux



| | | |
|---|--|--|
| Hormone Yoga Therapy Zsanett KARCZAGIC | 4 février 15 h 30 – 17 h 30 | Créé par Dinah RODRIGUEZ, il y a 20 ans, Le Hormone Yoga Therapy propose une série d'exercices visant à réactiver les hormones à travers une combinaison de postures dynamiques et des techniques de respiration intense. Il développe également un travail spécifique sur les glandes (ovaires, thyroïde, hypophyse et surrénales). L'ensemble de la méthode est proposée en ateliers de 2 h |
| Méditation Aurélia SCHMIDT | 11 février 10 h 30 – 12 h 30 | Nouveauté 2018 Un atelier de méditation proposé par Aurélia SCHMIDT, professeur de Qi Gong à RELAX Durant l'atelier, différents exercices sont proposés (entraînements respiratoires, mise en situation et rappel des éléments et points clefs favorisant à une bonne méditation). Accessible à tous |
| Essentrics Zsanett KARCZAGIC | 11 février 15 h 30 – 17 h 30 | Au Québec, La méthode Essentrics a été créée par Miranda Esmonde, il y a une vingtaine d'années. Essentrics est un programme dynamique qui combine simultanément des exercices de renforcement et d'étirement musculaires. Le but étant d'obtenir des muscles longs et fermes, d'améliorer la posture, soulager les douleurs musculaires et articulaires, amincir et allonger le corps (bras, poitrine, taille, hanches, abdomen...). Accessible à tous |
| Qi Gong Aurélia SCHMIDT | 18 février 10 h 30 – 12 h 30 | Le Qi Gong est un pilier de la médecine traditionnelle chinoise. Le but du Qi Gong est et de faire circuler l'énergie vitale. Sa pratique renforce l'équilibre général. Une séance se traduit par des exercices de respiration et par des enchaînements de mouvements fluides du corps, selon un ordre défini. Cet art de santé et de bien-être est adapté à tous. Le Qi Gong requiert un apprentissage. Sa pratique procure rapidement un grand plaisir. Durant l'atelier, apprentissage et approfondissement de différentes respirations, exercices pour développer la relaxation et l'écoute. |
| Tai Chi Chuan Initiation Aurélia SCHMIDT | 11 mars 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. |
| Hatha Yoga & vinyasa niveau 1 Misuzu PAVASOVIC | 11 mars 13 h 00 – 15 h 00 | Un atelier de hatha yoga qui sera la base d'une initiation au yoga dynamique (niveau 1). Chaque participant pourra assimiler progressivement et sera capable de pratiquer quelques enchaînements de postures, en toute quiétude. Pour installer durablement les bienfaits des postures, il y a un temps allant jusqu'au repos total où nous explorerons diverses techniques : méditation guidée, shiatsu, sothai, pranayama, relaxation... |
| Essentrics Zsanett KARCZAGIC | 18 mars 10 h 30 – 12 h 30 | Au Québec, La méthode Essentrics a été créée par Miranda Esmonde, il y a une vingtaine d'années. Essentrics est un programme dynamique qui combine simultanément des exercices de renforcement et d'étirement musculaires. Le but étant d'obtenir des muscles longs et fermes, d'améliorer la posture, soulager les douleurs musculaires et articulaires, amincir et allonger le corps (bras, poitrine, taille, hanches, abdomen...). Accessible à tous |
| 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 |

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

