

Ateliers du Dimanche

janvier & février Tous niveaux

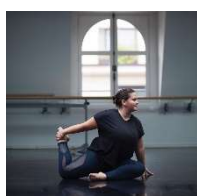


tarifs : 1 atelier 2 h = 50 euros (2 séances sur la carte abonnés)

Plus de détails www.relax.fr

<p>Qi Gong</p> <p>Aurélia SCHMIDT</p>	<p>21 janvier</p> <p>10 h 30 – 12 h 30</p>	<p>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.</p>
<p>Hatha Yoga & vinyasa niveau 1</p> <p>Misuzu PAVASOVIC</p>	<p>28 janvier</p> <p>13 h 00 – 15 h 00</p>	<p>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...</p>
<p>Hormone Yoga Therapy</p> <p>Zsanett KARCZAGI</p>	<p>4 février</p> <p>15 h 30 – 17 h 30</p>	<p>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 et de 4 h – consulter le site www.relax.fr ou le programme sur demande.</p>
<p>Méditation</p> <p>Aurélia SCHMIDT</p>	<p>11 février</p> <p>10 h 30 – 12 h 30</p>	<p>Nouveauté 2018</p> <p>Un atelier de méditation proposé par Aurélia SCHMIDT, professeur de Qi Gong à RELAX</p> <p>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</p>
<p>Essentrics</p> <p>Zsanett KARCZAGIC</p>	<p>11 février</p> <p>15 h 30 – 17 h 30</p>	<p>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</p>
<p>Qi Gong</p> <p>Aurélia SCHMIDT</p>	<p>18 février</p> <p>10 h 30 – 12 h 30</p>	<p>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.</p>

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