

Ateliers du Dimanche

Octobre 2017 Tous niveaux

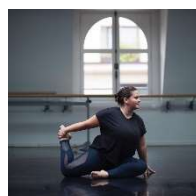


| | | |
|--|--|--|
| Qi Gong Aurélia SCHMIDT | 8 octobre 10 h 30 – 12 h 30 | Au Québec, La méthode Essentrics a été créée par Miranda Esmonde, il y a une vingtaine d'années. Tout d'abord adoptée par les athlètes pour leur entraînement, Essentrics s'adresse à tous. C'est un programme dynamique qui combine 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...) |
| Wutao Sandrine TOUTARD | 8 octobre 15 h 30 – 17 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. |
| Essentrics Zsanett KARCZAGIC | 15 octobre 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 |
| Pilates Sandrine TOUTARD | 15 octobre 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" |
| Hatha Yoga & vinyasa niveau 1 Misuzu PAVASOVIC | 22 octobre 10 h 30 – 12 h 30 | 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... |
| Méditation Bols tibétains Chung Yu | 22 octobre 15 h 30 – 17 h 30 | Nouveauté 2017 Se relaxer et méditer au son des bols chantants ou bols tibétains 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) – 1 atelier 4 h = 95 euros (4 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

