

# Ateliers du Dimanche

Tous niveaux

## Juin 2015



Un temps à part, pour approfondir votre pratique, pour découvrir une nouvelle activité

Atelier	date	Heure	Contenu
<b>Wutao féminin</b> Sandrine TOUTARD	7 juin	10 h 30 – 12 h 30	Pour femmes & hommes. Prendre son temps, sa place, écouter ses rythmes. Cet atelier est proposé afin d'éveiller l'âme du corps et plus particulièrement d'aller à la rencontre de notre féminin, de contacter l'espace de créativité et de ressourcement contenus. Ouvrir cet espace de réconciliation avec cette partie plus secrète, plus cachée en soi, constituant la base de notre vérité. Respirations, ondulations, fluidification de la colonne, enracinement, centrage...
<b>Qi Gong</b> Aurélia SCHMIDT	14 juin	10 h 30– 12 h 30	<b>Le Qi Gong</b> est un pilier de la médecine traditionnelle chinoise. Le but du Qi Gong est d'accumuler et de faire circuler l'énergie vitale. Sa pratique régulière permet de renforcer son équilibre, de mieux gérer le stress et d'être plus présent. Une séance se traduit par des exercices de respiration et par des enchaînements de mouvements fluides du corps, selon un ordre et des postures bien définies. Cet art de santé et de bien-être est adapté à tous. Comme tout art, le Qi Gong requiert un certain apprentissage et un investissement de soi-même mais sa pratique procure rapidement un grand plaisir. Durant l'atelier, apprentissage et approfondissement de différentes respirations, exercices pour développer la relaxation et l'écoute. Enchaînement de mouvements fluides.
<b>Wutao Stretch</b> Sandrine TOUTARD	14 juin	13 h – 15 h	<b>Le Wutao</b> est une création contemporaine née du métissage de différentes techniques : Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Bio-énergie occidentale... La pratique du Wutao est basée sur la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale. <b>Les ateliers de Wutao Stretch</b> permettent d'améliorer la souplesse et la tonicité grâce à des mouvements simples. Ceux-ci sont accompagnés d'un souffle profond et du déploiement de la colonne vertébrale...les mouvements et la respiration se libèrent progressivement pour mettre le corps et l'esprit en état d'ouverture et de lâcher-prise. Retrouver sa vitalité, sa souplesse, son tonus, faire le plein d'énergie
<b>Sophro-ludique</b> Stéphanie MARECAUX	21 juin	10 h 30 – 12 h 30  Public Adultes, adolescents	<b>Thème : Sophro ludique</b> C'est l'été : une belle occasion de cultiver votre enthousiasme ! initiée par Claudia SANCHEZ et Richardo LOPEZ, la sophro ludique est une invitation à vivre pleinement son corps et à élargir sa conscience avec légèreté, dans une approche créative et récréative.
<b>Pilates</b> Adrien MATTER	21 juin	13 h – 15 h	<b>Le Pilates</b> 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
<b>Viniyoga</b> Joana ANISTEN	28 juin	10 h 30 – 12 h 30  Public Adultes, adolescents Niveau Débutants, Intermédiaires	Le viniyoga est une approche qui s'adapte à l'élève ; sa forme physique et son état d'esprit du moment. Il est inspiré du yoga classique de Patanjali chez qui l'on retrouve cette idée de viniyoga ou progression. Asana(postures), prânâyâma (techniques de souffle), Dhâra (concentration), samâdhi (intégration), sont activées au service d'une plus grande intériorisation et d'une circulation fluide de l'énergie et s'articulent autour d'une posture « phare » du yoga.
<b>Sophro-marche</b> Stéphanie MARECAUX	28 juin	10 h 30 – 12 h 30  Rendez-vous au bois de Vincennes	Une escapade en plein cœur du <b>bois de Vincennes</b> , ponctuée d'exercices de sophrologie, exercices de respiration, d'enracinement, relaxation dynamique, exploration des 5 sens... se relier à la nature et à sa nature profonde. <b>Les précisions sur le rendez-vous sur <a href="http://www.relax.fr">www.relax.fr</a></b>

Tarifs : 40 € (abonnés Relax- décompté sur la carte) – 50 € (non abonnés)

\*si vous ne venez pas en cours, vous pouvez prendre une carte uniquement pour les ateliers\*

Le matériel est à disposition. Tenue confortable. En cas d'empêchement, prévenir le plus tôt possible

Lieu des ateliers, inscriptions et renseignements :

**RELAX Bien-être – 24, rue de l'Amiral ROUSSIN – 75015 PARIS**

**01 56 58 05 08 – [info@relax.fr](mailto:info@relax.fr) – [www.relax.fr](http://www.relax.fr)**

