

# Ateliers du Dimanche

Tous niveaux

## Mai 2015



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

Atelier	date	Heure	Contenu
<b>Hormone Yoga Therapy</b> Zsanett KARCZAGI	10 mai	10 h 30 – 12 h 30	Créé par Dinah RODRIGUEZ, il y a 20 ans, <b>Le Hormone Yoga Therapy</b> 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'atelier est suivi de 8 cours pour assimiler les exercices à réaliser ensuite chez soi. Plus de détails sur le site <a href="http://www.relax.fr">www.relax.fr</a>
<b>Wutao Stretch</b> Sandrine TOUTARD	10 mai	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>Pilates</b> Adrien MATTER	17 mai	10 h 30 – 12 h 30	<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>Yin Yoga</b> Oriane CAMPION	17 mai	13 h – 15 h	<b>Le yin yoga</b> est caractérisé par des postures au sol tenues pendant plusieurs minutes à une intensité douce. Ceci permet de travailler sur le corps et l'esprit. Ciblant les tissus conjonctifs (tendons, ligaments) plutôt que sur les muscles. Il améliore la flexibilité, la santé des articulations, des organes et des os. Chaque pose (3-5 mn) favorise la relaxation, permet d'accéder à un niveau de concentration et de lâcher-prise important. La conscience du moment présent et la respiration sont les clés de la pratique.
<b>Vinyasa Yoga</b> Misuzu PAVASOVIC	25 mai Lundi de Pentecôte	10 h 30 – 12 h 30	Approfondissement de la pratique (placement du corps, concentration, respiration...) Enchaînements de postures Relaxation : shiatsu et méditation
<b>Hatha Yoga</b> Misuzu PAVASOVIC	25 mai Lundi de Pentecôte	13 h – 15 h	Enchaînements de postures Relaxation : shiatsu et méditation
<b>Massage Shantala bébé</b> Dorothee DANLOUE	31 mai	9 h 30 – 11 h 30	<b>Avec le massage shantala</b> le bébé s'éveille doucement à la vie. Ce toucher affectueux possède de nombreuses vertus (favorise le sommeil, permet le développement de la conscience corporelle, favorise le langage...) Il renforce le lien parent/enfant. Les parents apprennent les gestes du massage. De la naissance jusqu'à 10 mois 30 € l'atelier – 80 € les 3 ateliers
<b>Sophro-marche</b> Stéphanie MARECAUX	31 mai	10 h 30 – 12 h 30 <b>Rendez-vous au bois de Vincennes</b>	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>
<b>Yoga Kundalini</b> Florentine JALIL	31 mai	13 h – 15 h	<b>Thème : Tonifier, purifier &amp; méditation</b> Le Yoga Kundalini est une pratique holistique puissante qui active l'éveil de la conscience en travaillant sur tous les plans de l'Etre afin de se sentir plus présent, vibrant, conscient. Grâce à l'enchaînement de mouvements utilisant le rythme, le souffle, des postures dynamiques, le son sous forme de mantras, la relaxation et la méditation, Nous pouvons nous ouvrir au changement et revenir à l'essentiel. Il soutient et équilibre les systèmes fonctionnels du corps pour chasser le stress, canaliser les émotions, développer la concentration, se respecter, s'aimer...

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)**

