



# Ateliers du Dimanche

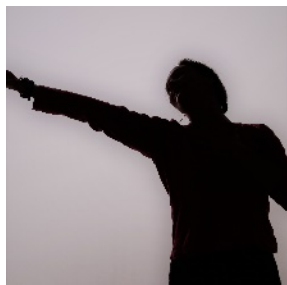
## Décembre

Tous niveaux

<p><b>Danse sensorielle</b></p> <p>Christine TRIOLAIRE</p>	<p><b>2 décembre</b></p> <p>10 h 00 – 12 h 00</p>	<p>1/5 atelier pour découvrir et approfondir les fondamentaux du mouvement : grounding, poids, temps, espace, flux...</p> <p>Ces ateliers de danse sensorielle ont pour objectif : votre bien-être</p> <p>C'est une recherche sur soi, une reconnexion au corps grâce au mouvement, à la danse, avec un travail subtil sur les sensations, afin de s'affirmer dans un espace et dans un temps.</p> <p>Un nouveau rapport au corps dans l'espace se développe, se renforce. C'est une redécouverte de soi par le mouvement. Une création personnelle de chaque participant(e) qui s'inscrit dans un instant privilégié et unique. C'est joyeux et épanouissant. <b>Accessible à tous</b></p>
<p><b>Hormone Yoga Therapy</b></p> <p>Zsanett KARCZAGI</p>	<p><b>9 décembre</b></p> <p>10 h 30 – 12 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 consulter le site <a href="http://www.relax.fr">www.relax.fr</a></p>
<p><b>Wutao</b></p> <p>Sandrine TOUTARD</p>	<p><b>9 décembre</b></p> <p>15 h 30 – 17 h 30</p>	<p>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.</p>
<p><b>Sophrologie</b></p> <p>Gwenaëlle JANVIER</p>	<p><b>16 décembre</b></p> <p>15 h 30 – 17 h 30</p>	<p><b>Thème de l'Atelier : « Se reconnecter à sa liberté »</b></p> <p>Cet atelier vous invite à prendre un temps pour renouer avec votre part de liberté (votre sens de la liberté). Il s'agira de se libérer de toutes formes de tensions (physiques et émotionnelles) pour laisser place à la détente du corps et ainsi, méditer, expérimenter et développer votre espace de liberté.</p> <p>Afin d'accéder à une harmonie corps-mental générant une sensation d'équilibre global, la sophrologie associe des exercices de relaxation qui s'appuient sur la respiration contrôlée, Des exercices de sophronisation / visualisation (images, souvenirs, ressentis...etc)</p>
<p><b>Méditation</b></p> <p>Aurélia SCHMIDT</p>	<p><b>23 décembre</b></p> <p>10 h 30 – 12 h 30</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). <b>Accessible à tous</b></p>

tarifs : 1 atelier 2 h = 50 euros (2 séances sur la carte abonnés) Plus de détails [www.relax.fr](http://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](mailto:info@relax.fr) – [www.relax.fr](http://www.relax.fr)

