



Ateliers du Dimanche

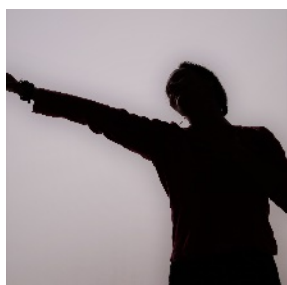
Novembre

Tous niveaux

<p>Wutao</p> <p>Sandrine TOUTARD</p>	<p>4 novembre</p> <p>10 h 30 – 12 h 30</p>	<p>Nouveau</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>Qi Gong</p> <p>Aurélia SCHMIDT</p>	<p>11 novembre</p> <p>15 h 30 – 17 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>Essentrics</p> <p>Zsanett KARCZAGIC</p>	<p>18 novembre</p> <p>10 h 30 – 12 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>Sophrologie</p> <p>Gwenaëlle JANVIER</p>	<p>18 novembre</p> <p>15 h 30 – 17 h 30</p>	<p>Nouveau - Après un été très chaud</p> <p>« Evacuer les tensions physiques, émotionnelles et mentales, installer le calme et la sérénité, accueillir l'automne comme phase de ressourcement ». La sophrologie est inspirée de techniques occidentales et orientales et est destinée à développer la conscience à travers l'écoute de ses ressentis. Elle permet d'améliorer, d'amplifier son bien-être et de développer son potentiel.</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>Hatha Yoga Dynamique niveau 1</p> <p>Misuzu PAVASOVIC</p>	<p>25 novembre</p> <p>10 h 30 – 12 h 30</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>

tarifs : 1 atelier 2 h = 50 euros (2 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

