



# Ateliers du Dimanche

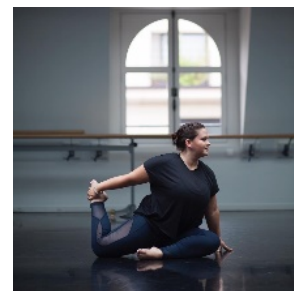
## Janvier

Tous niveaux

<p><b>Danse sensorielle</b></p> <p><b>Christine TRIOLAIRE</b></p>	<p><b>13 janvier</b></p> <p><b>10 h 00 – 12 h 00</b></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>Essentrics</b></p> <p><b>Zsanett KARCZAGIC</b></p>	<p><b>20 janvier</b></p> <p><b>10 h 30 – 12 h 30</b></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><b>Sophrologie</b></p> <p><b>Gwenaëlle JANVIER</b></p>	<p><b>20 janvier</b></p> <p><b>15 h 30 – 17 h 30</b></p>	<p><b>Thème de l'atelier : "Renforcer son métabolisme"</b></p> <p>Cette séance de sophrologie vous permettra de libérer et dynamiser votre système respiratoire, digestif ainsi que le métabolisme cellulaire et musculaire à travers des exercices de respiration, des mouvements de contraction et relâchement du corps</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>Qi Gong</b></p> <p><b>Aurélia SCHMIDT</b></p>	<p><b>27 janvier</b></p> <p><b>15 h 30 – 17 h 30</b></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>

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)