

Ateliers du Dimanche

Tous niveaux

Novembre 2014

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



Atelier	date	heure	contenu
Vinyasa Yoga Misuzu PAVASOVIC	11 novembre	10 h 30 – 12 h 30	Approfondissement de la pratique (placement du corps, concentration, respiration...) Enchaînements de postures Relaxation : shiatsu et méditation
Hatha Yoga Misuzu PAVASOVIC	11 novembre	13 h – 15 h	Enchaînements de postures Relaxation : shiatsu et méditation
Sophro-relaxation Stéphanie MARECAUX	16 novembre	10 h 30 – 12 h 30	Le thème : Ralentir pour bien traverser l'hiver Froid, manque de lumière, fatigue... l'hiver nous appelle à baisser le rythme. Cet atelier vise à écouter son corps, pour se ménager pendant cette saison.
Pilates Vanina PRENEY	23 novembre	10 h 30 – 12 h 30	Le Pilates 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
Taï Chi Chuan Initiation Aurélia SCHMIDT	30 novembre	10 h 30– 12 h 30	Initiation à cet art ancestral et traditionnel chinois. Il est source complète de bien-être pour le corps et l'esprit. C'est une relaxation active, une méditation en mouvement qui stimule et régularise la circulation de l'énergie. Il développe la stabilité et permet de mieux gérer son stress... L'atelier d'initiation, au travers de l'enchaînement de mouvements issus d'une séquence traditionnelle du style yang, vous permettra de découvrir et aimer pratiquer.
Yoga Kundalini Florentine JALIL	30 novembre	13 h 00– 15 h 00	Le thème de l'atelier : Libérez-vous du stress & respirez 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 méditations, 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 – www.relax.fr