

Ateliers du Dimanche



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

	Atelier	date	heure	contenu
Février	Vinyasa Yoga Misuzu PAVASOVIC	2 février	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	2 février	13 h – 15 h	Enchaînements de postures Relaxation : shiatsu et méditation
	Qi Gong Aurélia SCHMIDT	9 février	10 h 30 – 12 h 30	Apprentissage/approfondissement de différentes respirations Exercices sur l'équilibre, l'ancrage et le calme Enchaînements de postures
	Pilates Vanina PRENEY	16 février	10 h 30 – 12 h 30	Approfondir le travail des muscles posturaux profonds (abdominaux, fessiers, dos, cuisses) avec pour objectifs de corriger la posture et d'affiner la silhouette.
	Hatha yoga Carlos SANCHEZ	16 février	13 h – 15 h	Apprendre à lâcher prise centimètre après centimètre et aller encore plus précisément dans les postures : ressentir, renforcer le corps, chercher l'alignement et explorer la respiration Relaxation et méditation
	Sophro-relaxation Stéphanie MARECAUX	23 février	10 h 30 – 12 h 30	La sophrologie aide –en douceur et à son rythme- à se relaxer physiquement et mentalement. Thème : Lâcher-prise : apprendre à se détendre et décompresser Un livret est remis pour l'entraînement chez soi.

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

-Tous niveaux - Le matériel est à disposition. Tenue confortable.

En cas d'empêchement, prévenir 24 h à l'avance – Vous pouvez vous inscrire jusqu'au samedi soir

Précédant l'atelier, voire vous décidez le matin même !



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

Ateliers du Dimanche



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

	Atelier	date	heure	contenu
Mars	Vinyasa Yoga Misuzu PAVASOVIC	2 mars	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	2 mars	13 h – 15 h	Enchaînements de postures Relaxation : shiatsu et méditation
	Pilates Vanina PRENEY	16 mars	10 h 30 – 12 h 30	Approfondir le travail des muscles posturaux profonds (abdominaux, fessiers, dos, cuisses) avec pour objectifs de corriger la posture et d'affiner la silhouette.
	Sophro-relaxation Stéphanie MARECAUX	23 mars	10 h 30 – 12 h 30	La sophrologie aide –en douceur et à son rythme- à se relaxer physiquement et mentalement. Thème : chasser les pensées négatives et prendre du recul Un livret est remis pour l'entraînement chez soi.
	Hatha yoga Carlos SANCHEZ	23 mars	13 h – 15 h	Apprendre à lâcher prise centimètre après centimètre et aller encore plus précisément dans les postures : ressentir, renforcer le corps, chercher l'alignement et explorer la respiration Relaxation et méditation

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

-Tous niveaux - Le matériel est à disposition. Tenue confortable.

En cas d'empêchement, prévenir 24 h à l'avance – Vous pouvez vous inscrire jusqu'au samedi soir

Précédant l'atelier.



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

Ateliers du Dimanche

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



Avril	Atelier	date	heure	contenu
	Pilates Vanina PRENEY	6 avril	10 h 30 – 12 h 30	Approfondir le travail des muscles posturaux profonds (abdominaux, fessiers, dos, cuisses) avec pour objectifs de corriger la posture et d'affiner la silhouette.
	Vinyasa Yoga Misuzu PAVASOVIC	13 avril	10 h 30 – 12 h 30	Approfondissement de la pratique (placement du corps, concentration, respiration...) Enchainements de postures Relaxation : shiatsu et méditation
	Hatha Yoga Misuzu PAVASOVIC	13 avril	13 h – 15 h	Enchainements de postures Relaxation : shiatsu et méditation
	Qi Gong Aurélia SCHMIDT	20 avril	10 h 30 – 12 h 30	Apprentissage/approfondissement de différentes respirations Exercices pour développer la relaxation et la fluidité des mouvements Enchainements de postures
	Sophro-relaxation Stéphanie MARECAUX	27 avril	10 h 30 – 12 h 30	La sophrologie aide –en douceur et à son rythme- à se relaxer physiquement et mentalement. Thème : Améliorer son sommeil (mieux dormir) Un livret est remis pour l'entraînement chez soi.

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

-Tous niveaux - Le matériel est à disposition. Tenue confortable.

En cas d'empêchement, prévenir 24 h à l'avance – Vous pouvez vous inscrire jusqu'au samedi soir
Précédant l'atelier.



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

Ateliers du Dimanche

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



Mai	Atelier	Date	heure	contenu
	Vinyasa Yoga Misuzu PAVASOVIC	1 ^{er} mai Jeudi	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	1 ^{er} mai Jeudi	13 h – 15 h	Enchaînements de postures Relaxation : shiatsu et méditation
	Pilates Vanina PRENEY	18 mai	10 h 30 – 12 h 30	Approfondir le travail des muscles posturaux profonds (abdominaux, fessiers, dos, cuisses) avec pour objectifs de corriger la posture et d'affiner la silhouette.
	Hatha yoga Carlos SANCHEZ	18 mai	13 h – 15 h	Apprendre à lâcher prise centimètre après centimètre et aller encore plus précisément dans les postures : ressentir, renforcer le corps, chercher l'alignement et explorer la respiration Relaxation et méditation
	Sophro-relaxation Stéphanie MARECAUX	25 mai	13 h – 15 h	La sophrologie aide –en douceur et à son rythme- à se relaxer physiquement et mentalement. Thème : Renforcer la confiance en soi et croire en soi Un livret est remis pour l'entraînement chez soi.

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

-Tous niveaux - Le matériel est à disposition. Tenue confortable.

En cas d'empêchement, prévenir 24 h à l'avance – Vous pouvez vous inscrire jusqu'au samedi soir
Précédant l'atelier.



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

Ateliers du Dimanche

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



Juin	Atelier	Date	heure	contenu
	Qi Gong Aurélia SCHMIDT	8 juin	10 h 30 – 12 h 30	Apprentissage/approfondissement de différentes respirations Exercices pour développer la relaxation et l'écoute Enchainements de postures
	Vinyasa yoga Misuzu PAVASOVIC	9 juin Lundi Pentecôte	10 h 30– 12 h 30	Approfondissement de la pratique (placement du corps, concentration, respiration...) Enchainements de postures Relaxation : shiatsu et méditation
	Hatha Yoga Misuzu PAVASOVIC	9 juin Lundi Pentecôte	13 h – 15 h	Enchainements de postures Relaxation : shiatsu et méditation
	Sophro-relaxation Stéphanie MARECAUX	15 juin	10 h 30 – 12 h 30	La sophrologie aide –en douceur et à son rythme- à se relaxer physiquement et mentalement. Thème : Apprivoiser ses émotions (colère, peur...) Un livret est remis pour l'entraînement chez soi.
	Hatha yoga Carlos SANCHEZ	15 juin	13 h – 15 h	Apprendre à lâcher prise centimètre après centimètre et aller encore plus précisément dans les postures : ressentir, renforcer le corps, chercher l'alignement et explorer la respiration Relaxation et méditation
	Pilates Vanina PRENEY	22 juin	10 h 30 – 12 h 30	Approfondir le travail des muscles posturaux profonds (abdominaux, fessiers, dos, cuisses) avec pour objectifs de corriger la posture et d'affiner la silhouette.

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

-Tous niveaux - Le matériel est à disposition. Tenue confortable.

En cas d'empêchement, prévenir 24 h à l'avance – Vous pouvez vous inscrire jusqu'au samedi soir
Précédant l'atelier.



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

Ateliers du Dimanche

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



Juillet & août	Atelier	Date	heure	contenu
	Vinyasa yoga Misuzu PAVASOVIC	06 juillet & 31 août	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	06 juillet & 31 août	13 h – 15 h	Enchaînements de postures Relaxation : shiatsu et méditation
	Sophro-relaxation Stéphanie MARECAUX	06 juillet & 31 août	15 h 30 – 17 h 30	La sophrologie aide –en douceur et à son rythme- à se relaxer physiquement et mentalement. Thème 6 juillet : se réconcilier avec son corps Thème du 31 août : « spécial rentrée » mieux vivre au bureau Un livret est remis pour l'entraînement chez soi.

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

-Tous niveaux - Le matériel est à disposition. Tenue confortable.

En cas d'empêchement, prévenir 24 h à l'avance – Vous pouvez vous inscrire jusqu'au samedi soir
Précédant l'atelier.



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