Bien-être

Hatha Yoga
Daniel GUERY (Mar & Jeu)
Nicole CHAUVIN (Mer)

Apprenez à vous relaxer et à apaiser votre esprit, chaque mouvement se fait sur une respiration : le souffle devient le fil conducteur. Le Hatha Yoga, de l'école de Madras, permet à chacune et chacun de trouver sa place dans le plus grand respect du corps.
Trois niveaux proposés : Doux // Tous niv // initiés

Adlt | *Mar.* *9h-10h15* / *10h15-11h15* / *14h-15h15* / *15h15-16h15* / *18h20-19h35** / *19h40-20h55**

Adlt | *Mer.* *16h-17h** / *17h15-18h30** / *18h45-20h** *20h15-21h30**

Adlt | *Jeu.* *18h30-19h45**

Maison de la Danse
**Centre Brassens*

Découverte de soi
Marylène BECKER

Des exercices simples et variés, autour des énergies du corps, pour renouer avec sa nature profonde et gagner en mieux-être au quotidien. Toutes les tensions se relâchent.

Adlt | *Mar. 19h30 - 21h*
(20 séances)

M.Q. de l'Adézière

Danse bien-être
Karine RAPHOZ

La danse bien-être favorise la reconnexion à soi et à son corps par la danse libre. Venez danser librement sur des musiques variées en exprimant votre personnalité, tout en respectant les limites de votre corps. Aucune performance n'est attendue ! Accessible à tous (de 7 à 77 ans et plus), la danse bien-être est reconnue pour favoriser la détente, l'estime de soi et le lâcher-prise !

Adlt | *Sam. 9h30-12h*
(10 séances)

Maison de la Danse

Dao-yin Yang-shen Gong
Véronique CHESNEL
Colette SOLIER

Gymnastique chinoise, développée par le Pr Zhang Guang De, associant respiration, mouvements lents et concentration, qui permet par une pratique régulière de fortifier la santé en permettant à l'énergie de mieux circuler dans le corps. Elle convient aux pratiquants de tous âges.

Adlt | *Mar.* 16h15-17h30 | *17h35-18h50 | 19h-20h15*

Adlt | *Jeu.* 8h25-9h40 | 9h40-10h40

Maison de la Danse

Sophrologie
Christiane MORIN

Prendre un temps pour soi, libèrer les tensions du corps, activer son énergie et renforcer la confiance en soi. Vous trouverez ici une méthode de relaxation efficace pour gérer le stress.

Adlt | *Lun. 18h-19h30*
(25 séances)

Centre Brassens

Chant Bien-être
Virginie BREBION RENARD ~ Lulla Sauvage

Pratiquer le Chant dans un esprit relaxant et convivial, sans aucun prérequi! Détente, explorations corporelles et vocales sensorielles, ludiques, créatives, et chants collectifs avec accompagnements musicaux.

Adlt | *Sam. 9h45-11h45*
(10 séances)

Maison de la Danse

Rythme et mouvements
Christine CARTREAU

Étirements doux, travail de mémorisation, de l'espace et de la latéralisation, afin de garder souplesse, équilibre et énergie en avançant en âge. Toujours en musique et dans la convivialité.

Adlt | *Jeu. 10h-11h15*
(24 séances)

Maison de la Danse

Fitness
Cynthia CHAMPION

Envie de bouger, de transpirer, d'améliorer votre condition physique ? Cette activité est faite pour vous !

Adlt | ***Mar.*** *20h15-21h15*

Adlt | ***Ven.*** *9h-10h*

Maison de la Danse

Pilates
Angélique GUITTER
Anne-Gaëlle LE BIHAN
Cynthia CHAMPION

Cette méthode apporte tonicité et détente. Au rythme de votre souffle, renforcez l'ensemble des muscles du corps, et principalement la sangle abdominale, tout en favorisant la souplesse. La séance se déroule majoritairement au sol, parfois avec du petit matériel. Tenue souple mais près du corps recommandée.

Adlt | ***Lun.*** *9h-10h* | *12h30-13h30* | *14h-15h* | *15h-16h*

Adlt | ***Mar.*** *9h15-10h15** | *10h15-11h15**

Adlt | ***Mer.*** *9h15-10h15* | *16h30-17h30*

Adlt | ***Jeu.*** *8h55-9h55* | *18h-19h** | *19h-20h** | *20h-21h**
Ven. | *14h30-15h30*

*Maison de la Danse et MQ La Salette**