

Bien-être



Hatha Yoga

Daniel GUÉRY (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 I Mar. 9h-10h15 I 10h15-11h15 I 14h-15h15 I 15h15-16h15 I 18h20-19h35* I 19h40-20h55*

Adlt I Mer. 17h15-18h30* I 18h45-20h*
20h15-21h30*

Adlt I 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 I Mar. 19h30 - 21h

(20 séances)

📍 M.Φ. 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 I 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 I **Mar.** 16h15-17h30 I 17h35-18h50 I 19h-20h15

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

📍 Maison de la Danse

Sophrologie

Christiane MORIN

Prendre un temps pour soi, libérer 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 I **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 prérequis! Détente, explorations corporelles et vocales sensorielles, ludiques, créatives, et chants collectifs avec accompagnements musicaux.

Adlt I **Sam.** 9h45-11h45

(10 séances)

📍 Maison de la Danse

Relaxation enfant

Érika RÉAULT

Un moment ludique et apaisant pour apprendre à respirer, se détendre, mieux gérer ses émotions et développer confiance, calme intérieur et bien-être au quotidien.

9-10 ans I **Mer.** 14h-15h

📍 Centre Brassens



Stretching

Érika RÉAULT* et Cynthia CHAMPION**

Le stretching puise son inspiration dans différentes disciplines favorisant la souplesse et le bien-être du corps : yoga, qi gong, arts martiaux, méthode Feldenkrais, Pilates, danse et gymnastique douce.

Avec Érika, trois formes de souplesse seront travaillées : musculaire, articulaire et cérébrale (neuroplasticité). Les séances privilégient la douceur, la fluidité du mouvement et une respiration consciente. Cynthia vous proposera, quant à elle, des étirements plus dynamiques : préparation à l'activité physique, échauffement, récupération ou encore étirements passifs favorisant la détente et le relâchement. Une pratique accessible à tous, menée dans la bienveillance, à l'écoute du corps et sans effort inutile.

Adlt I Mer. 15h30-17h*

Adlt I Jeu. 18h-18h45**

📍 Centre Brassens*
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 I **Jeu.** 10h15-11h30

(24 séances)

📍 Maison de la Danse

Cross training

Cynthia CHAMPION

Activité physique très complète qui vise à effectuer plusieurs exercices à la suite, avec peu (voire pas, selon le niveau) de temps de récupération. Vous effectuerez des exercices variés de cardio et de renforcement musculaire. Les enchaînements sont courts, mais vraiment intenses !

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

📍 Maison de la Danse



Pilates

Angélique GUITTER, Anne-Gaëlle LE BIHAN
Cynthia CHAMPION, Erika REAULT

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.

Fitness

Cynthia CHAMPION

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

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

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

 Maison de la Danse

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

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

Adlt I **Mer.** 9h15-10h15 I 16h30-17h30
20h30-21h30

Adlt I **Jeu.** 9h-10h I 18h-19h* I 19h-20h*
20h-21h*

 Maison de la Danse
La Salette*

Éco-gestes

Cycle Développement Durable

Les bénévoles de la MJC et de la FATA (Fabrique à Transition Avrillaise) s'associent pour vous proposer, tout au long de la saison, un atelier mensuel pour apprendre les gestes simples qui favorisent une approche durable de nos usages et partir à la rencontre de la biodiversité. Découverte et convivialité garantie !

Au programme : cuisine Zéro déchet, fabrication d'hôtels à Chauve-souris, passage de Windows 10 à Linux, réparation de vélo, emballage Furoshiki, cuisine Végétarienne, couture, produits d'entretien DIY...

Adultes et enfants (accompagnés)

Calendrier sur le site de la MJC
Lieux : en fonction des ateliers
Gratuit
Adhésion MJC à 2€

Atelier Herboristerie Familiale

Anne-Laure TREILHOU

Apprenez à utiliser les plantes au profit de votre bien-être et celui de votre famille. Nourri d'exemples concrets et d'ateliers pratiques, ce cycle de séances vous permettra d'être incollable sur les différents usages des plantes dans votre quotidien (teinture, huile essentielles, macération, extraits au CO2, ...).

Adlt I Lun. 13h30-15h30

(7 séances, de sept. à déc.)

📍 Salle Jean-GUICHARD

Atelier Botanique

Anne-Laure TREILHOU

6 séances en salle et de 6 séances de glanage en extérieur, vous permettront d'apprendre à identifier les plantes communes de notre région, les grandes familles végétales et d'acquérir le vocabulaire botanique.

Adlt I Lun. 13h30-15h30

(12 séances, de jan. à mai)

📍 Salle Jean-GUICHARD

