

CHANGEMENTS	ACTIVITES	DESCRIPTION	INTERVENANTS	AGES	Jours/horaires	Tarifification
	Qi-Gong	Gymnastique traditionnelle de santé chinoise basée sur des mouvements lents et souples et des étirements. Elle utilise la respiration et agit sur l'énergie.	Guy GRENARD Diplômé de la fédération de Wushu et DE de la FAEMC	A partir de 16 ans / adultes	Lundi de 20h à 21h	C
	Tai Chi	Le taichi se pratique sous la forme d'un enchaînement de mouvements lents et continus. Équilibre, stabilité, coordination, souplesse, harmonisation du corps et de l'esprit. Pratique du sabre et de l'éventail	Guy GRENARD Diplômé de la fédération de Wushu et DE de la FAEMC	A partir de 16 ans / adultes	Lundi de 19h à 20h	C
	Yoga	Pratique du Hatha Yoga, alliant le physique et le souffle afin d'apaiser le mental.	Laure Couason, formée en Hata Yoga	A partir de 16 ans / adultes	Lundi de 17h à 18h30	C
	Yoga	Pratique du Hatha Yoga, alliant le physique et le souffle afin d'apaiser le mental.	Laure Couason, formée en Hata Yoga	A partir de 16 ans / adultes	Lundi de 18h30 à 20h	C
	Yoga	Pratique du Hatha Yoga, alliant le physique et le souffle afin d'apaiser le mental.	Laure Couason, formée en Hata Yoga	A partir de 16 ans / adultes	Mardi de 9h15 à 10h45	C
Nouveau !	Yoga	Pratique du Hatha Yoga, alliant le physique et le souffle afin d'apaiser le mental.	Laure Couason, formée en Hata Yoga	A partir de 16 ans / adultes	Mardi de 19h00 à 20h15	I
	Yoga	Pratique du Hatha Yoga, alliant le physique et le souffle afin d'apaiser le mental.	Laure Couason, formée en Hata Yoga	A partir de 16 ans / adultes	Mardi de 20h30 à 21h45	I
	Yoga	Pratique du Hatha Yoga, alliant le physique et le souffle afin d'apaiser le mental.	Denise JANIN, formée en Hata Yoga	A partir de 16 ans / adultes	Mercredi de 18h30 à 20h - Salle polyvalente Shonberg	C
Nouveau !	Atelier de yoga ludique pour les enfants	A travers des histoires inventées, Cécile emmène les enfants à la découverte de leur corps pour apprendre à l'écouter, le respecter et gérer leurs émotions. Les séances commencent par un accueil des enfants dans l'espace, puis à leur faire prendre conscience de leur corps. Le thème du jour est annoncé par une histoire qui les invite aux postures en explorant la respiration. Les séances se terminent par une relaxation imagée.	Pratiquant le yoga depuis 15 ans, Cécile Lamy souhaite oeuvrer au bien être physique et mental de l'enfant et l'aider à grandir sereinement. Certificat baby et kids Yoga, Certificat de professeur de yoga enfants-adolescent, Yoga Teacher Training	6 ans révolu / 9 ans	Débuter la semaine dans la bienveillance et la relaxation : Lundi de 17h30 à 18h30 Préparer son we zen : vendredi de 17h30 à 18h30	Séance du Lundi <b>ou</b> séance du vendredi = B Prix attractif si inscription aux deux séances = J
	Sophrologie	Relaxation positive, respiration et concentration au service d'un mieux-être au quotidien	Catherine Larrat, Académie Internationale de sophrologie caycédienne, formée à la pratique de la méditation de pleine conscience. <a href="http://www.catlarratsophrologie.com">www.catlarratsophrologie.com</a>	A partir de 16 ans / Adultes	Mardi de 19h15 à 20h15	B
Nouveau!	Méditation pleine conscience	Basée sur des techniques de concentration (sur le souffle, sur des mouvements corporels,...), la méditation de pleine conscience nous reconnecte à l'instant présent et nous permet de mieux gérer le stress. <a href="http://www.catlarratsophrologie.com">www.catlarratsophrologie.com</a>	Catherine Larrat, Académie Internationale de sophrologie caycédienne, formée à la pratique de la méditation de pleine conscience. <a href="http://www.catlarratsophrologie.com">www.catlarratsophrologie.com</a>	A partir de 16 ans / Adultes	Mardi de 20h30 à 21h30	B

<p>Nouveau!</p>	<p>Do in - auto massage vitalité !</p> <p>Venez rebooster vos batteries à la pause déjeuner !</p>	<p>Un cours d'auto massage relaxant et dynamisant dédié aux personnes qui souhaitent fortifier leur métabolisme et mieux gérer leur stress. Le Do In est une technique manuelle qui vise à se sentir plus détendu, moins fatigué et plus performant.</p> <p>Il est possible d'améliorer sa santé en pratiquant ces séances d'auto massage de manière régulière comme un outil préventif.</p> <p>La séance se pratique sur soi-même au travers des vêtements. Un enchaînement de percussions, de pressions ou de lissages des points clefs du corps se fait principalement avec la main et conduit le participant à évacuer les tensions. Un exercice dynamisant en fin de cours permet de repartir détendu et tonique pour finir sa journée.</p> <p>Matériel nécessaire : plaid, bâtons</p>	<p>Fannie Bournais, titre professionnel de SHIATSU et professeure de Yoga Vinyasa KenZen Shiatsu <a href="http://www.kenzenshiatsu.fr">www.kenzenshiatsu.fr</a></p>	<p>A partir de 16 ans / Adultes</p>	<p>Jeudi de 12h20 à 13h20</p>	<p>C</p>
<p>Nouveau!</p>	<p>"Relaxation par le Shiatsu" (en binôme)</p>	<p>L'objectif de ces stages : Apprendre à détendre vos proches en leur faisant un Shiatsu.</p> <p>Shiatsu qui signifie "pression avec les pouces" est souvent assimilé à du "massage" et se pratique au sol sur un tatami au travers des vêtements par digipression. C'est surtout une technique préventive de santé très efficace. La pratique régulière du Shiatsu permet d'harmoniser le corps, les énergies, le souffle et les émotions. Lors de ces stages, vous travaillerez en binôme pour être tour à tour "donneur" (celui qui fait le Shiatsu) puis "receveur" (celui qui reçoit le Shiatsu). Vous découvrirez comment repérer les points clefs du corps, les différentes techniques pour les stimuler, comment éliminer les tensions, et comment libérer la respiration du receveur. Ouvert aux débutants, les stages peuvent aussi être un moment d'échanges et de pratique entre personnes déjà formées qui souhaitent pratiquer dans un cadre organisé, supervisé et convivial.</p> <p>Matériel par binôme : plaids, coussins (1 moyen, 2 petits), grande serviette éponge, de quoi prendre des notes, bouteille d'eau</p>	<p>Fannie Bournais, titre professionnel de SHIATSU et professeure de Yoga Vinyasa KenZen Shiatsu <a href="http://www.kenzenshiatsu.fr">www.kenzenshiatsu.fr</a></p>	<p>A partir de 16 ans / Adultes</p>	<p>10 séance 1 samedi par mois de 13h30 à 17h : 25 septembre, 23 octobre, 27 novembre, 18 décembre, 22 janvier, 5 février, 26 mars, 16 avril, 21 mai, 4 juin</p>	<p>D (par personne)</p>

Nouveau!	Ateliers "Bien-être au féminin" Des ateliers dédiés aux femmes pour une détente globale !	<p>Une bulle de ressourcement entre femmes pour être plus forte et plus sereine. Prendre du temps pour vous faire du bien, c'est avoir les moyens pour affronter les fluctuations de la Vie ! Pratiquant des exercices d'auto-massage et/ou des postures de yoga spécifiques ainsi qu'en utilisant des techniques de respiration et/ou de relaxation pour gérer des problématiques comme "soulager les symptômes liés au cycle hormonal", "réduire les troubles de la circulation sanguine", "comment améliorer sa digestion" ou "optimiser la qualité de son sommeil".</p> <p>Ces ateliers s'adressent à toutes les femmes de l'adolescence à la ménopause (hors périodes autour de la naissance), sans aucune connaissance ou niveau prérequis. Matériel : tapis de yoga, plaid, coussin, bolsters, briques, bâtons et ballons, tenue confortable et souple</p>	Fannie Bournaïs, titre professionnel de SHIATSU et professeure de Yoga Vinyasa KenZen Shiatsu <a href="http://www.kenzenshiatsu.fr">www.kenzenshiatsu.fr</a>	Adultes	1 lundi toutes les deux semaines de 9h30 à 11h (15 séances) : 27 septembre, 11 octobre, 8 novembre, 22 novembre, 6 décembre 10 janvier, 24 janvier, 7 février, 7 mars, 21 mars, 4 avril, 2 mai, 16 mai 30 mai, 20 juin	Spécifique : 30,9€ / 61,5€ / 93€ / 123,9€ / 186€ / 201€ / 232,5€ selon QF
<b>Stages Bien être</b>						
Nouveau !	Stage santé "J'ai mal au dos"	<p>Comment se détendre et se renforcer au niveau du dos. On explorera ensemble les différents exercices qui permettent à la fois de comprendre pourquoi on a mal, comment réduire les douleurs et comment prévenir les blessures en se renforçant. On s'appuiera sur des activités de type pilates, gym douce, stretching, et renforcement musculaire.</p>	Johan Vaugelade, Coach sport santé, BPJEPS Activité physique pour Tous et parcours santé	A partir de 16 ans - adultes	Samedi 20 novembre 2021 de 10h à 12h	H
Nouveau !	Stage santé "Je veux me remettre au sport "	<p>Par où commencer, comment reprendre le sport sans se blesser. Nous partirons des basiques du renforcement pour construire ensemble votre programme sportif. On s'appuiera sur les activités de type gym douce, circuit training, renforcement musculaire.</p>	Johan Vaugelade, Coach sport santé, BPJEPS Activité physique pour Tous et parcours santé	A partir de 16 ans - adultes	Samedi 29 janvier 2022 de 10h à 12h	H
Nouveau !	Stage santé "C'est quoi la marche nordique?"	<p>C'est de la marche avec des bâtons. On se propulse grâce à nos jambes et nos bras. Ainsi on sollicite 90% de nos muscles. Pour toutes et tous (prérequis : être en capacité de marcher 6km). Pour celles et ceux qui n'ont pas de bâton, ce n'est pas un problème, nous vous les prêtons.</p>	Johan Vaugelade, Coach sport santé, BPJEPS Activité physique pour Tous et parcours santé	A partir de 16 ans - adultes	Samedi 9 avril 2022 de 10h à 12h Séance en extérieur RDV devant le Pôle 9 à 9h45 - retour à 12h	H

Activité familiale !	Yoga du rire	Le yoga du rire n'est pas du yoga. Yoga signifie "lâcher prise". Le yoga du rire combine des rires sans raison avec des respirations yogiques (pranayama) qui vont vous permettre de lâcher-prise, prendre du recul, canaliser les pensées et à vous éveiller réellement au positif. Vous allez libérer naturellement dans votre organisme un cocktail d'hormones et de neuropeptides joyeux engendrant de véritables avantages préventifs et thérapeutiques: lutter contre les maladies cardio-vasculaires, booster le système immunitaire, accélérer le processus de guérison....	Agnès CASTAN , reflexologue, praticienne en Massage Assis certifié ISO 9001, animatrice "Yoga du rire" formée par l'Institut Français du Yoga du Rire et Rire & santé <a href="https://www.castan-reflexologue.fr/">https://www.castan-reflexologue.fr/</a>	1 parent ou grand-parent + 1 enfant à partir de 7 ans révolu à 12 ans	Inscription à un ou plusieurs stages possible. Une session de stage comprend 2 samedis de 10h à 11h 1ère session : 25 septembre et 16 octobre 2ème session : 27 novembre et 11 décembre 3ème session : 15 et 22 janvier 4ème session : 12 et 26 mars 5ème session : 14 mai et 18 juin	F pour le duo
Nouveau!	Yoga du rire	Le yoga du rire n'est pas du yoga. Yoga signifie "lâcher prise". Le yoga du rire combine des rires sans raison avec des respirations yogiques (pranayama) qui vont vous permettre de lâcher-prise, prendre du recul, canaliser les pensées et à vous éveiller réellement au positif. Vous allez libérer naturellement dans votre organisme un cocktail d'hormones et de neuropeptides joyeux engendrant de véritables avantages préventifs et thérapeutiques: lutter contre les maladies cardio-vasculaires, booster le système immunitaire, accélérer le processus de guérison....	Agnès CASTAN , reflexologue, praticienne en Massage Assis certifié ISO 9001, animatrice "Yoga du rire" formée par l'Institut Français du Yoga du Rire et Rire & santé <a href="https://www.castan-reflexologue.fr/">https://www.castan-reflexologue.fr/</a>	A partir de 16 ans / Adultes	Inscription à un ou plusieurs stages possible. Une session de stage comprend 2 samedis de 11h15 à 12h15 1ère session : 25 septembre et 16 octobre 2021 2ème session : 27 novembre et 11 décembre 2021 3ème session : 15 et 22 janvier 2022 4ème session : 12 et 26 mars 2022 5ème session : 14 mai et 18 juin 2022	H
<b>Nouveau !</b>		<b>Présentation spéciale "Matinée dédiée aux personnes qui ont besoin de manipulations douces"</b>				
	Yoga doux	Pratique du Hatha Yoga, alliant le physique et le souffle afin d'apaiser le mental.	Denise JANIN, formée en Hata Yoga	A partir de 16 ans / adultes	Mardi de 11h à 12h15	I (J = tarif avantageux si activité prise avec sophrologie douce)
	Sophrologie douce	La sophrologie est une méthode de choix adaptée à tous les âges ; cette séance sera particulièrement axée sur la prévention des problématiques liées à l'avance en âge : équilibre, mémoire et concentration, fluidité de la respiration, détente musculaire et coordination.	Catherine Larrat, Académie Internationale de sophrologie caycédienne, formée à la pratique de la méditation de pleine conscience. <a href="http://www.catlarratsophrologie.com">www.catlarratsophrologie.com</a>	Adultes	Mardi de 9h30 à 10h30	B (J = tarif avantageux si activité prise avec Yoga doux)
<b>Nouveau !</b>		<b>Présentation spéciale "Cours en Visio"</b> <i>Le -la participant-e doit avoir l'équipement informatique nécessaire</i> <i>La première séance en visio pour chaque cours durera 10 min de plus pour présenter l'activité sur l'année et son déroulement</i>				
	Yoga en VISIO	Pratique du Hatha Yoga, alliant le physique et le souffle afin d'apaiser le mental. Cours pour des initiés car les corrections sont impossibles	Denise JANIN, formée en Hata Yoga	A partir de 16 ans / adultes	Vendredi de 20h30 à 21h45	A

	Méditation pleine conscience en VISIO	Basée sur des techniques de concentration (sur le souffle, sur des mouvements corporels,...), la méditation de pleine conscience nous reconnecte à l'instant présent et nous permet de mieux gérer le stress.	Catherine Larrat, Académie Internationale de sophrologie caycédienne, formée à la pratique de la méditation de pleine conscience. <a href="http://www.catlarratsophrologie.com">www.catlarratsophrologie.com</a>	A partir de 16 ans / Adultes	Mardi de 7h30 à 8h	E
	Sophrologie en VISIO	Relaxation positive, respiration et concentration au service d'un mieux-être au quotidien	Catherine Larrat, Académie Internationale de sophrologie caycédienne, formée à la pratique de la méditation de pleine conscience. <a href="http://www.catlarratsophrologie.com">www.catlarratsophrologie.com</a>	A partir de 16 ans / Adultes	Mardi de 12h15 à 12h45	E
	Méditation pleine conscience en VISIO	Basée sur des techniques de concentration (sur le souffle, sur des mouvements corporels,...), la méditation de pleine conscience nous reconnecte à l'instant présent et nous permet de mieux gérer le stress.	Catherine Larrat, Académie Internationale de sophrologie caycédienne, formée à la pratique de la méditation de pleine conscience. <a href="http://www.catlarratsophrologie.com">www.catlarratsophrologie.com</a>	A partir de 16 ans / Adultes	Mardi de 13h à 13h30	E
	Méditation pleine conscience en VISIO	Basée sur des techniques de concentration (sur le souffle, sur des mouvements corporels,...), la méditation de pleine conscience nous reconnecte à l'instant présent et nous permet de mieux gérer le stress.	Catherine Larrat, Académie Internationale de sophrologie caycédienne, formée à la pratique de la méditation de pleine conscience. <a href="http://www.catlarratsophrologie.com">www.catlarratsophrologie.com</a>	A partir de 16 ans / Adultes	Jeudi de 20h30 à 21h	E