

INTERVENANTES

SOPHROLOGIE

Anne Marie Rousseau - Sophrologue diplômée du Collège international de Sophrologie médicale.

Pascale Guerrin - Sophrologue diplômée par le FEPS.

DO-IN

Elisabeth Courval-Baudry - Diplômée de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel.

UN TEMPS POUR RESPIRER

Danielle Moreau - Diplômée de l'institut Européen de Qi-Gong.

QI-GONG

Mathilde Violau Pitaud - Diplômée par l'école «Le serpent et l'oiseau» de Bordeaux.

TARIFS

Adhésion à l'association : 10€

SOPHROLOGIE, DO-IN, QI-GONG,
MÉDITATION QI-GONG ET PLEINE CONSCIENCE

30 séances d'1h30 : 165€

Paiement avec 3 chèques : 3 x 55€

Deux disciplines au choix : 240€
avec 3 chèques de 80€

Etudiants et demandeurs d'emploi : 90€
(Sur justificatif)

UN TEMPS POUR RESPIRER

30 séances d'1h : 90€

Si une autre discipline au choix : 210€
avec 3 chèques de 70€

LE SOUFFLE ET LE GESTE

La détente du corps et de l'esprit



Saison 2022 - 2023

Maison des associations
11, place de l'Hôtel de ville
79300 Bressuire

06 75 83 37 77 - 06 20 65 02 61
lesouffleetlegeste@laposte.net

www.lesouffleetlegeste.fr

SOPHROLOGIE

Relaxation dynamique

La sophrologie est une méthode accessible à tous (personnes valides et personnes à mobilité réduite).

C'est une méthode globale, basée sur la répétition et la pratique régulière de différents exercices de respiration, relaxation dynamique, concentration, visualisations...

Elle s'adresse aux personnes désireuses de se reconnecter à elles-mêmes, de prendre du temps pour soi, de faire une pause en conscience, de trouver le bien être et la détente mentale.

La sophrologie participe au développement d'une personnalité plus harmonieuse. Elle permet de prendre ou de reprendre confiance en soi et favorise la découverte de ressources en soi-même.

Elle offre un mieux-être au quotidien, permet de mieux gérer son stress, l'anxiété, l'émotivité, les troubles du sommeil. Elle permet de mieux surmonter les moments difficiles de la vie en devenant plus positif dans le quotidien.

Le lundi : de 19h45 à 21h15 avec Anne-Marie ROUSSEAU

Salle Coeur d'Ô (sous la piscine)

Boulevard de la République - 79300 Bressuire

Début le lundi 19 septembre

Le mardi : de 15h à 16h30 avec Pascale GUERRIN

Salle Coeur d'Ô (sous la piscine)

Boulevard de la République - 79300 Bressuire

Début le mardi 20 septembre

QI-GONG

Qi signifie «souffle», «énergie». Gong signifie «travail», «maîtrise»

Cette gymnastique de santé et de longévité favorise la gestion du stress et améliore les fonctions vitales.

Les enchaînements sont composés de mouvements lents et souples, pratiqués sans souci de performance physique et accessibles à tous.

Le Qi-Gong facilite la concentration et amène progressivement l'équilibre et la détente du corps et de l'esprit.

Trouver le bien-être dans son corps et la détente mentale.
Devenir plus positif dans le quotidien.

Le mardi : de 11h30 à 13h00 avec Mathilde VIOLAUD-PITAUD

Salle Coeur d'Ô (sous la piscine)

Le mardi : de 18h30 à 20h00 avec Mathilde VIOLAUD-PITAUD

Salle de Saint Porchaire

Début le mardi 20 septembre

Le mercredi : de 9h30 à 11h00 avec Mathilde VIOLAUD-PITAUD

Salle Coeur d'Ô (sous la piscine)

Boulevard de la République - 79300 Bressuire

Début le mercredi 21 septembre

DO-IN

Pratique de stimulation de points d'acupuncture le long des méridiens

Basé sur des exercices simples de respiration, d'auto massage, d'assouplissement et d'étirement, le do-in vise à renforcer et harmoniser la libre circulation de l'énergie dans le corps. Il favorise la prise de conscience du corps et le calme de l'esprit.

Le lundi : de 9h30 à 11h00 avec Elizabeth COUVAL-BAUDRY

Salle polyvalente Metayer

Stade de Malabry - 79300 Bressuire

Début le lundi 19 septembre

UN TEMPS POUR RESPIRER

Ensemble de pratiques : méditation, auto-massage, relaxation.

Un temps de bien-être à l'heure de la pause méridienne.

Le jeudi : de 12h30 à 13h30 avec Danièle MOREAU

Salle Coeur d'Ô (sous la piscine)

Boulevard de la République - 79300 Bressuire

Début le jeudi 29 septembre