

Intervenantes

SOPHROLOGIE

Anne Marie Rousseau

Sophrologue diplômée du Collège international de Sophrologie médicale.

Pascale Guerrin

Sophrologue diplômée par le FEPS.

QI GONG

Mathilde Violau Pitaud

Diplômée par l'école «Le serpent et l'oiseau» de Bordeaux.

DO IN

Elisabeth Courval-Baudry

Diplômée de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel.

YIN YOGA

Clémentine Rousselot

Diplômée de l'Institut européen de Qi Gong et spécialiste en Yin Yoga.

Tarifs

Adhésion à l'association : 10€

Sophrologie, Qi Gong,
Do In et Yin Yoga

30 séances d'1h30 :	165€
Paiement avec 3 chèques :	3 x 55€
Deux disciplines au choix :	240€
Etudiants et demandeurs d'emploi : avec 3 chèques de 30€ (Sur justificatif)	90€

Le Souffle et le Geste

La détente du corps et de l'esprit



Sophrologie
Qi Gong
Do In
Yin Yoga

Saison 2023-2024

06 80 01 93 22 Jocelyne
06 20 65 02 61 Francine
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 – Anne-Marie ROUSSEAU
Salle Cœur d'Ô (sous la piscine)

Boulevard de la République – 79300 Bressuire
Début le lundi 18 septembre.

Le mardi :
De 15h00 à 16h30 – Pascale GUERRIN
Salle Cœur d'Ô (sous la piscine)

Boulevard de la République – 79300 Bressuire
Début le mardi 19 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 VILAU-PITAUD
Salle Cœur d'Ô (sous la piscine)
Boulevard de la République – 79300 Bressuire

Le mardi :
De 18h30 à 20h00 avec Mathilde VIOLAU-PITAUD
Salle des fêtes de Saint Porchaire
11 Rue de la Chapelle des Bois – 79300 Bressuire
Début le mardi 19 septembre

Le mercredi :
De 9h30 à 11h00 avec Mathilde VIOLAU-PITAUD
Salle Cœur d'Ô (sous la piscine)
Boulevard de la République – 79300 Bressuire
Début le mercredi 20 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. Pratique de stimulation de points d'acupuncture le long des méridiens.

Le lundi :
De 9h30 à 11h00 avec Elizabeth COUVAL-BAUDRY
Salle polyvalente Metayer
Stade de Malabry – 79300 Bressuire
Début le lundi 18 septembre

YIN YOGA

Yoga très doux, basé sur la détente et la respiration

Il est accessible à tous : la posture s'adapte au corps pour un relâchement musculaire profond. Il renforce les articulations et les tendons, permet de s'assouplir en douceur et de se reconnecter à soi-même.

Il favorise la circulation de l'énergie dans le corps selon les principes de la médecine chinoise.

C'est un Yoga très méditatif, idéal pour apprendre à ralentir.

Le mercredi :
De 18h15 à 19h45 avec Clémentine ROUSSELOT
Salle Cœur d'Ô (sous la piscine)
Boulevard de la République – 79300 Bressuire
Début le mercredi 20 septembre