

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](http://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