

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 Couval-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 cours réguliers pour 30 séances de 1h30

Sophrologie, Qi Gong, Do In et Yin Yoga

Adhésion à l'association : 10€

Ajouté au tarif du 1er trimestre

Pour 1 discipline

Paiement avec 3 chèques : 65 + 55 + 55 175 € ^(a)

Pour 2 disciplines

Paiement avec 3 chèques : 95 + 85 + 85 265 € ^(a)

Étudiants et demandeurs d'emploi ^(b)

Paiement avec 3 chèques : 40 + 30 + 30 100 € ^(a)

(a) Engagement de la personne à l'année sauf arrêt longue maladie (avec justificatif médical) ou déménagement.

(b) Sur justificatif

STAGES

Se ressourcer avec le Do in, Qi gong et Yin Yoga

Dates

Samedi 29 novembre 2025 de 14h à 18h

samedi 7 mars 2026 de 14h à 18h

Tarif

Pour les adhérents : 25 €

Pour les non adhérents : 35 €

Limité à 23 personnes

Contactez le 06 95 26 46 38

Le Souffle et le Geste

La détente du corps et de l'esprit



SOPHROLOGIE QI GONG DO IN YIN YOGA

Saison 2025-2026

07 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 22 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 23 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 VIOLAU-PITAUD
Salle Cœur d'Ô (sous la piscine)
Boulevard de la République - 79300 Bressuire
Début le mardi 23 septembre

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 23 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 24 septembre

DO IN

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

Basé sur des exercices simples de respiration d'automassage, 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 Métayer
Stade de Malabry - 79300 Bressuire
Début le lundi 22 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 24 septembre