

SOPHROLOGIE

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.

TEMPS POUR RESPIRER

Danielle Moreau

Diplômée de l'Institut européen de Qi Gong.

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

Paielement avec 3 chèques : 75 + 55 + 55 180 € ^(a)

Pour 2 disciplines

Paielement avec 3 chèques : 100 + 85 + 85 270 € ^(a)

Étudiants et demandeurs d'emploi ^(b)

Paielement avec 3 chèques : 45 + 30 + 30 105 € ^(a)

Temps pour Respirer

Adhésion : 10 € puis 5 € par séance mensuelle.

(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, le Qi Gong et le Yin Yoga.

Dates

Samedi 28 novembre 2026 de 14h à 18h

Samedi 13 mars 2027 de 14h à 18h

Tarif

Pour les adhérents : 25 €

Pour les non adhérents : 35 €

Limité à 23 personnes

Contacter 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 2026-2027

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 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 mardi :

De 15h00 à 16h30 – Pascale GUERRIN

Salle Cœur d'Ô (sous la piscine)

Boulevard de la République – 79300 Bressuire

Début le mardi 8 septembre.

TEMPS POUR RESPIRER

Relaxation et pleine conscience

Ensemble de pratiques issues de la méditation pleine conscience et du Qi Gong pour se poser et induire le calme mental.

Le 1er lundi de chaque mois :

De 18h15 à 19h15 avec Danielle MOREAU

Salle en face Médiathèque Bressuire

8 Pl. du 5 Mai, 79300 Bressuire

Début le lundi 5 octobre

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 22 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 22 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 23 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 circulation de l'énergie dans le corps.

Il favorise la prise de conscience du corps, calme l'esprit et stimule les 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

Accessible à tous, le Yin Yoga s'adapte à chacun pour favoriser un profond relâchement musculaire.

Il renforce les articulations et les tendons, améliore la souplesse et favorise la circulation de l'énergie selon les principes de la médecine chinoise.

Très méditatif, il invite à ralentir et à se reconnecter à soi-même.

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