

**Vous hésitez ? Venez essayer !**

Cours dispensés par Florence, **les jeudis de 19 h à 20 h et de 20 h à 21 h.**

### **La séance d'étirements et d'équilibre**

Définition: **étirer** et oxygéner ses muscles afin de les **affiner** et les assouplir. **Equilibrer** son corps (mobilisation articulaire, étirement, équilibre).

Bienfaits : Une pratique régulière vous fera gagner du tonus musculaire et de la mobilité. Conseillée pour diminuer les douleurs et les raideurs notamment celles lombaires, de la nuque et des épaules et pour stimuler la circulation sanguine.

### **La séance Body-Zen – Bien être pour tous**

**Cours de détente.** La séance Body-Zen propose un programme d'exercices basés sur une combinaison de mouvements **issus des méthodes PILATES, STRETCHING, YOGA, QI GONG et TAI CHI**. Nous y retrouvons des **exercices de gainage (renforcement des muscles de la posture et périphériques), de respiration, d'assouplissements et de concentration.**

Le but de body-Zen est d'atteindre un confort physique et psychique grâce à des **mouvements simples, doux et progressifs.**

#### **CES DEUX SEANCES VOUS PERMETTRONT :**

**1/ DE VOUS DETENDRE, C'EST LA BASE !**

**2/DE RECTIFIER VOS MAUVAISES POSTURES**

Vous allez tonifier vos muscles posturaux tout en re-coordonnant vos grandes chaînes musculaires.

**3/D'ATTÉNUER LES DOULEURS DU DOS, DE LA NUQUE AU COCCYX.**

Les problèmes de dos viennent généralement du fait que les muscles posturaux ne sont pas assez développés pour supporter la colonne vertébrale de façon adéquate. En ciblant efficacement les muscles posturaux, ces séances sont particulièrement recommandées pour les personnes souffrant de douleurs dorsales, lombaires et cervicales.

**4/AMÉLIORER VOTRE SOUPLESSE**

La rigidité du corps s'accroît avec les années et on perd progressivement en souplesse. Le BodyZen s'avère très efficace pour améliorer sa souplesse et gagner en élasticité

**5/STIMULER VOTRE ESPRIT**

Pendant une heure, vous effectuez des mouvements précis et contrôlés. Vous tiendrez également des positions d'équilibre.

**6/ PRENDRE CONSCIENCE DE VOTRE CORPS**