



STAGE BODY ZEN

◆ **Le samedi 28 mars 14h-16h**

◆ **Le Body Zen** est basé sur un programme d'exercices qui combinent des mouvements clés du Qi gong, Gym Dansée, Yoga, Pilates, en musique ainsi que des exercices de relaxation profonde inspirés de la méthode Feldenkrais.

Les mouvements de Qi gong liés à la concentration et associés avec la danse améliorent la coordination, la mobilité et la force.

Le relâchement de la tension dans le corps à travers les principes du Feldenkrais aide au focus mental.

Chaque série d'exercices est composée d'enchaînements harmonieux et fluides renforçant la musculature, assouplissant les articulations, développant la concentration et permettant la libre circulation de l'énergie dans tout le corps.

EN PRENANT CONSCIENCE DE SON CORPS À TRAVERS DES MOUVEMENTS SIMPLES, LENTS, DOUX ET PROGRESSIFS, on se laisse surprendre d'une manière AGRÉABLE par le confort physique et psychique de ce type de séance.

INFOS PRATIQUES :

- ◆ **Maison de la citoyenneté (*Place du Marché aux Cochons*)**
- ◆ **Participation : 5€ pour les adhérents (*collation comprise*)**
- ◆ **Participation : 7€ pour les non-adhérents (*collation comprise*)**
- ◆ **Animatrice Régine (*notre animatrice de marche active*)**

06 30 66 92 39
agvdm31@gmail.com

