

DESCRIPTION DES COURS DE BIEN-ÊTRE

Nos cours de bien-être offrent une variété de techniques, qui vous permettront d'expérimenter différentes approches dites : corps – mental - esprit

YOGA CLASSIQUE

Séance où les postures sont enchaînées avec fluidité, comprend une série de postures pour délier les tensions, renforcer et améliorer la flexibilité. Chaque séance de Yoga comporte quatre grands volets : postures, respiration, relaxation et méditation.

Sur tapis de Yoga | vêtements confortables

YOGA DYNAMIQUE

Séance plus énergisante et physiquement vigoureuse s'inspirant des postures classiques. Ce cours offre les mêmes bienfaits qu'un cours de Yoga classique et parce que l'effort physique exigé est plus intense, le relâchement et la détente le sont proportionnellement.

Sur tapis de Yoga | vêtements confortables

YOGA SUR CHAISE

Séance où les postures sont soigneusement choisies afin d'être confortable en vêtements de travail et sont exécutées sur une chaise ou debout. Cette nouvelle approche inédite, adapté à notre époque, est une adaptation du Yoga classique et s'effectue dans une salle de conférence sans déplacer l'ameublement.

Sur chaise | aucun vêtement ou équipement nécessaire

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE « MINDFULNESS »

Séance de méditation guidée qui permet d'être présent à son environnement intérieur autant qu'extérieur. Aussi appelé « présence attentive », cette technique scientifique éprouvée, consiste à porter son attention sur l'instant présent et à examiner les sensations physiques et mentales qui se présentent, sans jugement.

Sur chaise | aucun vêtement ou équipement nécessaire

RELAXATION PROFONDE

Séance de relaxation guidée qui permet d'atteindre un état de détente et un calme intérieur. Elle donne la possibilité de se recentrer et de sentir régénéré en peu de temps.

Sur chaise ou au sol sur tapis de Yoga | aucun vêtement ou équipement nécessaire

RESPIRATION CONSCIENTE

Séance axée sur la respiration profonde qui met en pratique diverses techniques de respirations pour amener une plus grande conscience et connaissance de la puissance et de l'importance du souffle et une plus grande facilité à l'intégrer au quotidien.

Sur chaise | aucun vêtement ou équipement nécessaire

TAÏ CHI / CHI GONG

Exercices de santé chinois simples et efficaces, pour dissiper le stress et refaire le plein d'énergie. Un esprit éveillé, un cœur paisible, un corps détendu.

Sur chaise | vêtements confortables

PILATES

Programme d'exercices ayant une approche globale destinée à « développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit ». L'objectif est de mettre en action tous les groupes musculaires, en insistant particulièrement sur la sangle abdominale.

Sur tapis de Yoga | vêtements confortables

**Possibilité de combiner 2 styles de cours.*