

PROGRAMME SANTÉ ET BIEN ÊTRE

Les Pratiques Corporelles Bien Être proposées sont fortement inspirées des différentes approches du Yoga (Hatha, Kundalini et Power Yoga...) ainsi que du Qi Gong et des Méthodes Énergétiques. Certaines séances sont **intenses***, d'autres **dynamiques*** mais il y a aussi les pratiques **douces***.



SEPTEMBRE

- Semaine 1 : stimuler sa vitalité, son système immunitaire **
- Semaine 2 : améliorer la souplesse du corps, l'équilibre, la concentration *
- Semaine 3 : renforcer et tonifier son corps *
- Semaine 4 : Yoga dynamique (enchaînement de postures) *



OCTOBRE

- Semaine 1 : stimuler sa vitalité, son système immunitaire **
- Semaine 2 : améliorer la circulation sang/lymphe et la force du corps **
- Semaine 3 : dénouer et soulager les tensions du dos *
- Semaine 4 : équilibrage des méridiens, 5 tibétains, calmer son mental *



NOVEMBRE

- Semaine 1 : stimuler sa vitalité, son système immunitaire *
- Semaine 2 : dénouer les tensions des fessiers/psoas/jambes *
- Semaine 3 : Yoga dynamique (enchaînement de postures) *
- Semaine 4 : relaxation Coréenne (relaxation profonde corps et mental) *



DÉCEMBRE

- Semaine 1 : nourrir les centres énergétiques du corps PRANA et APANA **
- Semaine 2 : renforcer son système immunitaire **
- Semaine 3 : Yoga dynamique (enchaînement de postures) *
- Semaine 4 : ancrage à la terre, renouer avec son corps *



JANVIER

- Semaine 1 : détoxifier, régénérer ses organes (digestion/élimination) *
- Semaine 2 : régénérer l'énergie cérébrale, éliminer la fatigue *
- Semaine 3 : Yoga dynamique (enchaînement de postures) *
- Semaine 4 : développer son énergie solaire et ouvrir son cœur *

PROGRAMME SANTÉ ET BIEN ETRE



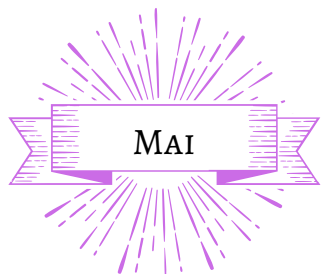
- Semaine 1 : détoxifier son corps, booster sa vitalité *
- Semaine 2 : tonification et gainage du corps **
- Semaine 3 : Yoga dynamique (enchaînement de postures) *
- Semaine 4 : transformer ses émotions négatives et conflits intérieurs *



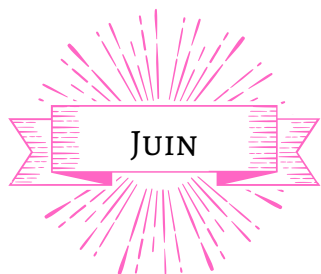
- Semaine 1 : détoxification du corps, équilibrage des méridiens *
- Semaine 2 : améliorer la souplesse du corps, sa force et son ancrage **
- Semaine 3 : Yoga dynamique (enchaînement de postures) **
- Semaine 4 : renforcement musculaire, tonification du corps **



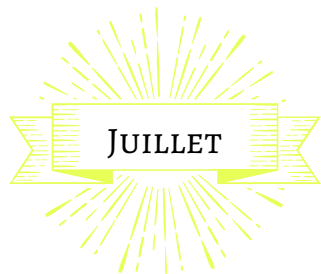
- Semaine 1 : stimulation immunitaire, exercices énergétiques *
- Semaine 2 : Renforcement musculaire, tonification du corps **
- Semaine 3 : Yoga dynamique (enchaînement de postures) *
- Semaine 4 : nourrir les centres énergétiques PRANA et APANA *



- Semaine 1 : stimuler sa vitalité, son système immunitaire *
- Semaine 2 : améliorer la souplesse du corps, l'équilibre, la concentration *
- Semaine 3 : Yoga dynamique (enchaînement de postures) *
- Semaine 4 : renouer en profondeur avec son corps, dénouer les tensions *



- Semaine 1 : routine énergétique, gestion du stress, ancrage *
- Semaine 2 : renforcer et tonifier son corps *
- Semaine 3 : Yoga dynamique (enchaînements de postures) **
- Semaine 4 : améliorer sa mobilité articulaire et sa souplesse musculaire *



Ateliers et Evènements à suivre durant tout l'été
sur facebook " les Racines de l'Être "