



INDANS'CITE

Maison de la danse : 13 rue Léopold Réchossières 93300 Aubervilliers
Tél : 06 60 66 45 90 / email : indanscite@free.fr

Stages de Relaxation 2023 :

- Samedi 21 janvier de 14h30 à 17h30
- Samedi 18 février de 14h30 à 17h30
- Samedi 18 mars de 14h30 à 17h30
- Samedi 15 avril de 14h30 à 17h30
- Samedi 13 mai de 14h30 à 17h30
- Samedi 10 juin de 14h30 à 17h30

Pour qui ?

Chaque stage est **accessible à tous**, connaisseurs ou non
Il est ouvert à toute personne désireuse de **connaître et pratiquer** les outils permettant une meilleure gestion du stress.
Il s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent **apprendre à se relaxer et à lâcher prise**.

Quel est le programme de chaque stage ?



Chaque stage est l'occasion de **se retrouver, détendre le corps et recharger le mental**.

C'est un moment de détente personnel que vous vous accordez loin de l'agitation du quotidien pour **acquérir des techniques* et des outils que vous pourrez utiliser dès le lendemain**.

**Les techniques que vous apprenez sont variées afin de répondre aux besoins du plus grand nombre :*

o la **relaxation guidée**, technique qui permet entre autres de décontracter une par une toutes les régions du corps. Elle permet une harmonisation du corps et du mental, d'évacuer les tensions et de renforcer le bien-être.

o les **rythmes respiratoires** comme la **cohérence cardiaque**, pour apaiser les émotions et se détendre.

o les **postures corporelles (yoga, qi gong)** afin de prendre conscience de son corps et satisfaire les personnes qui ont besoin de relaxation plus dynamique,

o le **Vittoz**, méthode simple et efficace de gestion du stress, basée sur la pédagogie de l'instant présent pour calmer le mental, développer la volonté et la concentration, rétablir le contrôle cérébral.

PENSER AU SAC DE NATATION DE TITOU...
FAUT QUE JE ME RAPPELLE LE CADEAU D'ANNIV' DE SOPHIE...
ZUT J'AI OUBLIÉ DE RAPPELER LA POSTE !!!
JE FAIS QUOI À MANGER CE SOIR
AH ET Y A MON DOSSIER À FINIR POUR 15H RHAAA...



...
FALLAIT QUE JE FASSE QUOI D'AUTRE DÉJÀ ??

AH OUI : FAIRE LE VIDE.

faustine

Comment se déroule le stage ?

Le stage se déroule dans une salle de 80m², dans une dynamique de groupe porteuse et conviviale.

Le nombre maximal de participants est de 12.

Les exercices se font déchaussés, dans une tenue confortable.

Ils se pratiquent en position assise, debout, ou couché sur un tapis de sol.

Coussins, tapis de sol et couvertures sont fournis, mais vous pouvez aussi venir avec votre propre tapis, coussin et couverture.

Quelles sont les modalités pour participer ?

Rythme : 1 fois par mois

Durée : 3h

Tarifs par séance et par personne : 30 €

Forfait 6 séances : 150 € au lieu de 180 €

Intervenante :

Nathalie Lemaitre, Relaxologue
Biossappia®, enseignante en technique de relaxation et gestion du stress.

Contact pour toute question : 0660664590