

PRESENTATION DES DISCIPLINES

Le **stretching** est une méthode douce permettant le relâchement musculaire, ligamentaire et tendineux.

Le principe est de compenser le stress de la vie de tous les jours qui contractent nos muscles et qui entraîne par conséquent un tassement général du corps, au moyen de mouvements qui allongent. Ces mouvements sont effectués en synchronisation avec la respiration. Grâce à ces mouvements, on apprend en particulier à mieux respirer, ce qui permet de mieux éliminer le stress et ses conséquences. Cette activité est accessible à tous, quel que soit son niveau.

La **posturologie** est une méthode douce qui permet de mieux prendre conscience de ses segments corporels et de contrôler ses mouvements dans l'espace. Ces mouvements sont effectués en synchronisation avec la respiration. Dans cette méthode, nous recherchons également la prise de conscience des muscles profonds et leurs interactions au service du maintien de la posture. C'est un procédé apprécié dans l'aide à la réduction des douleurs physiques notamment au niveau du dos. Les principes en posturologie s'adressent à tous, débutants ou non.

Automassage : En lien avec la médecine chinoise, la technique des automassages est basée sur la stimulation manuelle des points d'acupuncture, aussi appelés « points d'énergie ». Ces massages assurent le bon fonctionnement du métabolisme général du corps et permettent de stimuler la circulation de l'énergie à travers les méridiens. Leur pratique régulière renforce les tissus, fortifie les organes, favorise la circulation du sang et favorise bien d'autres effets qui ont pour but de maintenir notre corps en bonne santé.

Le Qi gong : Le « Qi » signifie énergie vitale ou souffle et le « Gong » signifie travail et maîtrise. Dans cet enchaînement au bâton de huit exercices, les mouvements sont conduits par le bâton et coordonnés avec la respiration. Il facilite les étirements, permet de masser le corps et certains points d'acupuncture et permet également une meilleure coordination tout en fortifiant le corps. Sa pratique permet d'assouplir les tendons et les articulations, de travailler la structure du corps dans sa globalité, de développer la maîtrise et la conduite de l'énergie ainsi que la précision du geste, la qualité d'ancrage et la qualité de présence. Ne s'appuyant ni sur la force, ni sur la performance, ce Qi Gong est accessible à tous.

La **sophrologie** est une technique travaillant à la fois sur le corps et sur le mental. Elle fait intervenir des exercices doux en respiration contrôlée ainsi que des exercices de visualisation. Toutes ces techniques permettent d'atteindre un état de bien-être et une meilleure connaissance de soi, tout en activant son potentiel.

Au cours de ce week-end vous serez proposées deux thématiques : se remplir de positif et en ressentir les effets dans notre corps d'une part, favoriser un bon sommeil d'autre part.