



Méditation contemplative, en pleine conscience, sonore, ou approche de la méthode haptopédagogie, Christophe vous fera découvrir tous les bienfaits de la méditation :

- rester concentré,
- réduire le stress, les symptômes de dépression,
- gérer l'anxiété et la douleur,
- stimuler le cerveau,
- soulager la douleur,
- ralentir la dégénérescence cérébrale (Alzheimer),
- renforcer l'immunité,
- diminuer la sensation de fatigue,
- améliorer son comportement émotionnel, cognitif et social,
- augmenter la créativité, améliorer le sommeil...

L'animateur :

Christophe DE OLIVEIRA
06 60 56 16 97

Le format du cours :

Cours collectif de 1 heure (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

Les horaires :

Jeudi : de 19h00 à 20h00

Lieu :

Salle de l'Aérotrain.

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

Méditation-Sophrologie : 180€

Forfait 2 cours au choix* : 300 €

* Yoga, Gym, Méditation-Sophrologie, Choré-Fit, Hiit, Pilates, Marche Nordique

Non-résidents sur Gometz la Ville

Méditation-Sophrologie : 200€

Forfait 2 cours au choix* : 320 €



Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



YOGA ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Discipline millénaire, le yoga propose une pratique très complète accessible à tous où l'on recherche l'harmonie du corps, du souffle et de l'esprit. La séance est unique et adaptée en fonction de ce qui « est » dans l'instant et en même temps structurée par des propositions de postures (Asana, et d'enchaînements qui respectent et recherchent l'équilibre entre tonicité et souplesse.

Puis vient un temps de relaxation et des techniques de respiration (pranayama) amenant naturellement vers la méditation. Le fil conducteur de la séance est avant tout la mise en place d'une respiration consciente, alors peu à peu le pratiquant est amené à découvrir un espace et une dimension intérieure de plus en plus calme, claire et profonde. Par la pratique juste des postures portée par le souffle, le cours de yoga est un moment privilégié pour quitter l'agitation et retrouver harmonie et énergie.



Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du yoga ou une attestation QS Sport.

L'animatrice :

Thierry PELIKAN
06 31 72 72 58

Le format du cours (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours) :

Cours collectif de 1h15 minutes.

Les horaires :

Lundi : de 18h00 à 19h15

Lieu :

Grande salle du rez de chaussée

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

Yoga : 200€

Forfait 2 cours au choix* : 300 €

* Yoga, Gym, Méditation-Sophrologie, Choré-Fit, Hiit, Pilates, Marche Nordique

Non-résidents sur Gometz la Ville

Yoga : 220€

Forfait 2 cours au choix* : 320 €

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.