

LE VENDREDI

Randonnée et marche consciente :

Marche active alternée avec des moments de marche consciente et des pauses en connexion avec la Nature. Initiation à la Marche Afghane (marche régénératrice). Pour terminer : un Stretching spécifique à la marche.

INSCRIPTIONS

Nombre de places limitées. Priorité aux abonnements.

Acompte non remboursable de 50 € sur le compte **BE 78 3770 8975 9086** avec la communication :

«Stage Bien être - date et nom»

Le paiement valide votre inscription.

Merci de compléter votre inscription en communiquant votre adresse mail et n° de téléphone par mail à bodybe@hotmail.com

Le solde est à régler AVANT la 1ere séance.

NB : Un stage est organisé à partir de six participants. Max 15.

Bodybe se réserve le droit d'annuler le stage

** jusqu'à 48 heures avant le début du stage si le nombre de participants n'était pas atteint ou*

** jusqu'au jour même en cas de situation exceptionnelle (contraintes sanitaires, problème de salle...).*

Dans ce cas, vous serez bien sûr intégralement remboursé(e).

-oOo-

**Les activités sont accessibles à tous
(aucun prérequis nécessaires).**

**Quels que soient votre âge, votre corpulence, votre tonicité
ou votre souplesse actuelle,
les exercices s'adaptent à vos possibilités du jour.**

QUI SUIS-JE ?

Véronique Gillard

Accompagnatrice Bien-être par la Sophrologie et/ou la Gym. Santé

Sophrologue agréée

Licenciée et agrégée en Education Physique (1993)

30 ans d'enseignement de la danse

Formée également en B. De Gasquet, Pilates,

Mindfulness, yoga, cohérence cardiaque...

"Le 'Bien faire' n'est pas proposé et réalisé dans une optique de performance mais dans celle d'un 'Bien être', car c'est l'être humain qui est au centre des préoccupations et non l'activité en elle-même. "

CONTACT

Tel : 0496 24 33 93

Mail : bodybe@hotmail.com

Web : <https://www.bodybe.be>

<https://www.facebook.com/Bodyform.BienEtre>

Je vous propose aussi d'AUTRES STAGES :

- Stage résidentiel en France (aux ARCS 1650) du dimanche 30 juin au vendredi 5 juillet sous l'égide de l'ADEPS.
www.adeps.be
- Randonnée en itinérance sur le Chemin de Compostelle du 16 au 25 (ou 31) juillet
- STAGE RESIDENTIEL entre femmes, du vendredi 8 au lundi 11 novembre 24 sur le thème « Au cœur de la relation avec Soi et avec l'Autre »

Plus d'infos sur demande par mail à bodybe@hotmail.com et sur www.bodybe.be

Eté 2024



STAGES « Bien-être »



Du 8 au 12 juillet et/ou du 19 au 23 août 24

de 18h30 à 21h

Chaque soir, une activité physique modérée suivie d'une activité psychocorporelle.

Une semaine pour découvrir diverses formes de gym-santé et techniques de détente.

**Un moment pour Se faire du bien
au Corps et au Cœur.**

LE PROGRAMME

2024	Et / ou		
Lu	8/7	19/8	Détente nuque, épaules, haut du dos &: Gym Fascias
Ma	9/7	20/8	Pilates sur swissball, abdos hypopressifs, étirements & relaxation
Me	10/7	21/8	Corps en musique, stretching, cohérence cardiaque
Je	11/7	22/8	Sophrologie, Yoga, mantra et méditation
Ve	12/7	23/8	Randonnée et marche consciente

LE LIEU

Du lundi au jeudi :

Salle polyvalente (Bâtiment O)

Centre sportif du campus universitaire Erasme

Route de Lennik, 808 – 1070 Anderlecht – *Parking aisé*

Le vendredi :

Lieu à convenir ensemble, suivant les possibilités de transport (covoiturage ou départ à pied du centre ...)

LES HORAIRES

Chaque soir de 18h30 à 21h

LES TARIFS

Abonnement 5 soirées : 149 €

Abonnement 3 soirées : 99 €

Une soirée (en salle) : 40 €

La randonnée : 20 €

LE MATERIEL

Le matériel est à disposition sur place (tapis, ballons, autres...).

Vous munir de chaussettes antidérapantes ou baskets souples, propres, à semelle blanches et d'une tenue confortable.

LE LUNDI

Détente Nuque / Epaules / haut du dos :

La position assise devant un écran d'ordinateur, certaines manutentions, le stress... provoquent des tensions au niveau de la nuque, du cou, des épaules, du dos. Découvrons des exercices simples pour se libérer des tensions et prévenir le risque de douleurs chroniques.

Gym Fascias :

Pour délier notre Corps en douceur, en découvrant les fascias, leur impact sur notre mobilité, notre souplesse et notre santé et comment leur donner davantage d'élasticité.

LE MARDI

Pilates avec Swissball :

Prendre conscience de notre posture, son impact sur notre respiration et l'ensemble de nos chaînes musculaires. Travailler les muscles stabilisateurs grâce aux exercices avec/sur ballon. Renforcer dos et abdominaux pour éviter les douleurs lombaires..

Méthode de Gasquet : abdos hypopressifs inspirés de son livre « Abdominaux, arrêtez le massacre »

Etirements :

Garder l'amplitude du muscle, favoriser la souplesse et la mobilité articulaire. Libérer les tensions physiques et mentales.

Relaxation selon la méthode Jacobson :

Prendre conscience de notre capacité à détendre toutes les parties de notre Corps et comment le faire.

LE MERCREDI

Corps en musique (40 min) :

Danse-gym en musique pour plus de tonicité et de mobilité. Des mouvements simples et répétés. Le plaisir de bouger sur des airs connus qui nous invitent à nous trémousser... même quand on pense ne pas savoir danser. Pour oser le lâcher prise et le non-jugement.

Stretching :

Garder l'amplitude du muscle, favoriser la souplesse et la mobilité articulaire. Libérer les tensions physiques et mentales.

Pouvoir du souffle et cohérence cardiaque :

Découvrons le pouvoir de notre respiration pour s'apaiser, gérer les manifestations désagréables du corps (douleur, tensions, stress, émotions...) et pour améliorer notre métabolisme et notre santé.

LE JEUDI

Sophrologie :

Etre davantage à l'écoute positive de son Corps, renforcer sa capacité à vivre le présent, expérimenter des outils concrets pour développer son mieux-être.

Expression corporelle

Laissez-vous surprendre par la vitalité que nous apporte l'expression libre (Mantra dansé).

Yoga de l'équilibre :

S'ancrer et renforcer son équilibre dans toutes ses dimensions (corporelles et émotionnelles).

Méditation de la montagne :

Détente et visualisations qui renforcent la confiance en Soi et l'équilibre.