PROGRAMMATION YOGA ET BIEN-ÊTRE

# Description *des cours*

01

## Yoga doux

Des exercices de yoga, respiration et méditation adaptés à un public tous niveaux et expériences. Un moment pour soi avant d'amorcer la journée, une pause dans le tourbillon du quotidien pour retrouver plus d'ancrage, d'équilibre, d'assurance, tout en maintenant une bonne santé musculosquelettique!

02

## Matin énergisant

De quoi partir la semaine du bon pied : combinaison d'exercices cardiovasculaires et de mobilité articulaire, respiration Wim Hof (anti-inflammatoire énergisante) et, pour les plus aventureux : oserez-vous venir vous tremper les pieds dans l'eau glacée pour une bonne bouffée de dopamine et noradrénaline avant d'amorcer la semaine?

**À AMENER**

Bouteille d'eau, sandales, vêtements adaptés à la saison (certains éléments pourraient avoir lieu à l'extérieur). Serviette fournie.

03

## Yoga sur chaise

Exercices de yoga, respiration et méditation sur chaise, adaptés à un public plus âgé ou à mobilité réduite, qui intéressera également les travailleurs sédentaires à la recherche d'enchaînements à effectuer au bureau ou devant un ordinateur!

04

## Yoga séniors

Exercices sur tapis adaptés à un public plus âgé ou à mobilité réduite. Un yoga tout en douceur pour entretenir la mobilité et la flexibilité, le système cardiovasculaire, la densité osseuse, l'équilibre, l'endurance et la concentration, tout en apaisant les douleurs!

05

## Yoga reset FDS

La combinaison parfaite d'exercices de décompression, de libération des tensions et de pleine conscience afin de clore la semaine dans l'assurance et la satisfaction, et amorcer le week-end dans une fraîcheur et énergie renouvelée!

06

## Pranayama et méditation

Un moment de reconnexion à soi à travers des exercices d'ancrage, de respiration et de méditation, pour favoriser une quiétude intérieure apaisante, un discours bienveillant envers soi-même, ainsi qu'un sentiment de sens, d'enracinement et d'appartenance.

07

## Méditation au crépuscule

Cette séance, conçue pour vous accompagner dans cette transition parfois inconfortable entre le jour et la nuit, surtout en saison hivernale, vous propose un doux mélange de yoga nidra et d'exercices de respiration et méditation invitant à la gratitude et à la satisfaction, afin de clore en beauté la journée et profiter d'un sommeil récupérateur!

**À AMENER**
Vêtements adaptés à la saison (certains éléments pourraient avoir lieu à l'extérieur).

10

## Mouvements thérapeutiques

Maux de dos, douleurs au cou, troubles digestifs, articulations raides… ce cours propose des exercices spécifiques (assouplissement et renforcement) liés à des problèmes de santé courants ainsi que des exercices de visualisation et de gestion de la douleur, pour retrouver votre plein potentiel physique!

08

## Méthode Wim Hof

Une pratique psychocorporelle scientifiquement reconnue pour ses vertus anti-inflammatoires et ses bienfaits sur le système cardiovasculaire, l'immunité, la régulation hormonale, l'équilibre psychologique, la résilience au stress, l'énergie, la tolérance à la douleur et au froid. Immersion en profondeur dans la science, le fonctionnement et les applications de cette méthode combinant des exercices de respiration, de maîtrise mentale et d'exposition au froid, afin de permettre au néophyte ou à l'initié (voir ateliers méthode Wim Hof) d'en maîtriser les techniques et d'en développer une pratique régulière.

Chaque séance inclut un approfondissement des concepts et applications de la méthode suivant, mais ne se limitant pas à, une session de dix semaines; des exercices d'étirements, d'intéroception et de focus mental; une séance de respiration guidée; des partages entre pairs; et évidemment (mais toujours optionnel) : le bain nordique!

**À AMENER**
Maillot de bain, sandales, carnet, crayon. Serviette et peignoir fournis.

*Tous les détails sur la méthode Wim Hof au www.wimhofmethod.com*

11

## Après-ski

Après-vélo, après-rando, après-canot, après-golf… ce cours s'adapte à la saison en vous proposant des exercices visant une meilleure récupération musculaire et appréciation des bienfaits suivant la pratique d'une activité physique. Ressortez légers et revivifiés!

09

## Atelier thermothérapie

Vous appréciez passer un moment de détente en station thermale, mais en connaissez-vous les bienfaits et applications? Le concept du cycle thermal vous est familier… mais pas question de s'immerger dans l'eau froide! Et comment arriver à respirer dans la chaleur d'un sauna? Venez en apprendre sur les nombreuses vertus de la thérapie par contraste; l'histoire et la culture du sauna; ses bienfaits, applications et contre-indications; et expérimenter un cycle thermal complet : sauna (transpiration et détoxication), bain froid (choc thermique) et, finalement, récupération sous forme de méditation guidée afin d'ancrer les bénéfices.

12

## Yoga prénatal

Une pratique douce et adaptée aux besoins de la femme enceinte, combinant postures de yoga, exercices de respiration, mobilité et relaxation. Un moment pour prendre soin de son corps, soulager les tensions, développer sa conscience corporelle et créer un lien avec son bébé, tout en se préparant sereinement à l'accouchement.

13

## Pilates

Une méthode qui combine renforcement musculaire, mobilité et contrôle du mouvement pour développer un corps plus fort, stable et équilibré. À travers des exercices précis et contrôlés, accompagnés d'un travail sur la respiration, le Pilates permet de renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, développer la souplesse et favoriser une meilleure conscience corporelle.

14

## Yoga nidra

Une pratique de relaxation profonde guidée, souvent appelée « sommeil yogique ». À travers la respiration, la visualisation et un voyage intérieur, cette méthode invite le corps à se relâcher complètement et l'esprit à trouver un état de calme et de détente. Un moment pour ralentir, libérer les tensions et retrouver un équilibre intérieur.

Réservez votre *séance*