

Descriptif Contenu PACK MULTIPASS

YIN YOGA : Le yin yoga repose sur des postures tenues de façon passive (de 3/4 minutes à plus de 10 ou 15 minutes) dans l'immobilité et sans engagement musculaire pour favoriser l'atteinte des tissus profonds. Le YIN YOGA favorise l'introspection et l'atteinte des tissus profonds du corps, notamment les fascias. Les postures sont dérivées du Hatha yoga, mais s'en distinguent par leur exécution et leur nom. Elles sont composées exclusivement de poses assises ou proches du sol.

SOPHROLOGIE : la sophrologie est une pratique psycho-corporelle qui utilise différentes techniques progressives telles que la respiration, la visualisation, le lâcher-prise, le relâchement des tensions physiques et mentales, ainsi que la méditation guidée.

Les participants peuvent se tenir assis ou debout, les yeux fermés ou mi-clos, et se laisser guider par la voix de la sophrologue. L'atmosphère est marquée par le respect mutuel, sans jugement ni commentaire, et des exercices sont expliqués pour être utilisés au quotidien.

RELAXATION SENSORIELLE : aussi connue sous l'appellation gymnastique sensorielle. C'est une pratique corporelle douce avec des mouvements exécutés en pleine présence dans la lenteur et le relâché musculaire pour le bien être du corps et de l'esprit.

La relaxation sensorielle est issue de la fasciathérapie fondée dans les années 90 par Danis Bois, kinésithérapeute et ostéopathe français. Cette discipline est très proche de la sophrologie.

BODY DEEP BALANCE (équilibre profond du corps).

Pratiquer régulièrement le body deep balance est bénéfique pour la santé physique et mentale, grâce aux différentes techniques utilisées pour leur complémentarité.

- Un renforcement musculaire tout en douceur favorise le développement et le maintien d'une musculature tonique et ferme. Les exercices proposés sont conçus pour cibler spécifiquement les muscles stabilisateurs comme:

* Les abdominaux • Les muscles du dos • Les fessiers • Les muscles pectoraux.

- Une amélioration notable de la souplesse, de l'équilibre et du système respiratoire. La combinaison des étirements proposés dans le body deep balance en fait une activité idéale pour augmenter la souplesse et l'amplitude articulaire par les exercices empruntés au stretching et au yoga. Ils favorisent notamment le relâchement des tensions musculaires : qui permet la prévention contre les blessures liées à un manque de mobilité..

* Un bien-être psychologique renforcé par la respiration, l'imagerie mentale est utilisée pour faciliter la relaxation et détendre l'esprit et conscientiser la contraction profonde des chaînes musculaires mais aussi du diaphragme, de la sangle abdominale, périnéale et posturale.

* Une réduction du stress et de l'anxiété. Une meilleure capacité de concentration et une nette amélioration de la qualité du sommeil.

POSTURAL HYPOPRESSIF L'activité se base sur des exercices posturaux et respiratoires. Elle se pratique aussi bien debout qu'allongé. A la fin de cette séance vous serez détendu, calme. A long terme, la gym abdominale hypopressive améliore la capacité respiratoire et

fonctionnelle, la posture et détente du diaphragme, ainsi que la diminution de la sangle abdominale. Cette activité vous aidera à prévenir tous types d'hernies, lombalgies et maux de dos, et permet d'augmenter ses performances sportives.

MUNZ FLOOR Le développement international de la méthode MUNZ FLOOR® est un des échos de la révolution des fascias à travers le monde. L'intervenante a été formée par Alexandre MUNZ, son créateur. Parce que le système fascia régit les systèmes immunitaire, nerveux central, musculaire, viscéral, hormonal, lymphatique, ses mouvements spiralés très toniques et effectués dans une extrême lenteur, agiront rapidement sur les douleurs dorsales et chroniques, stress, insomnie, signes de vieillissement précoces, préparation sportive et récupération

VOYAGE SONORE : La sonothérapie est l'art de mettre en mouvement l'énergie à travers le son et les vibrations des instruments. "Celui-ci permet de révéler, fluidifier et dénouer les tensions et blocages qui font obstacle à la libre circulation de l'énergie. Les sons et vibrations des bols tibétains, gong, bol en cristal, carillon...vous accompagnent pour un voyage sensoriel au cœur de vous-même.

Ce temps de pause se pratique assis ou allongé face aux instruments. Les bienfaits sont : amélioration du sommeil, apaisement du stress, de l'anxiété et des douleurs physiques, calme le mental...

Déconseillé aux personnes portant un pacemaker, personnes épileptiques, femme enceinte dans le 1er trimestre et dernier mois de grossesse.

NIDRA YOGA

Yoga Nidra signifie «Yoga du sommeil conscient», «le sommeil psychique» ou encore «le Yoga du sommeil éveillé». C'est un sommeil méditatif. C'est une science de la conscience, un état de sommeil sans sommeil, où l'on se trouve à la frontière entre veille et sommeil.

Dans la tradition philosophique du yoga, on insiste beaucoup sur le fait que la pensée est créatrice (en bien ou en mal), et qu'elle est à la fois consommatrice et source d'énergie. Elle considère que tout ce qui est détruit peut être reconstruit. L'homme doit retrouver sa nature propre qui est celle de sa stabilité, de la joie de vivre et de l'amour, toutes qualités qui lui sont apportées par une détente plus naturelle, un calme plus harmonieux, un sommeil plus profond. Toutes nos peurs, notre stress, nos angoisses ont pour conséquence la perturbation de la respiration, la contraction du corps et les troubles du sommeil.