

« Remise en forme et bien-être avec Soi »

stages animés par Marie-Claude Hamel
à la salle polyvalente de **Ceilhes et Rocozeles**

les **4 et 18/01**
de **11h à 15h**



Se « remettre en forme » c'est tout d'abord se faire **plaisir** ; c'est aussi reprendre contact avec son corps, prendre du **temps pour soi**, se **relaxer**, **respirer**, **s'étirer**, se **tonifier** et peut-être changer ses habitudes en découvrant des **postures simples** et naturelles à mettre en pratique au quotidien.

Les exercices proposés durant la séance visent à améliorer l'**ancrage au sol**, la **souplesse** et l'**équilibre** en synergie avec la **respiration**.

Être en accord avec son souffle c'est savoir diriger son énergie dans l'action et la création ainsi que dans tout acte de la vie.

Programme

échauffements

l'ancrage au sol

la souplesse et l'équilibre en synergie avec la respiration

Déjeuner tiré du sac

le dos, le bassin

expression corporelle en musique

relaxation

-Prévoir une tenue souple, apporter tapis, coussin, plaid ou serviette, etc...

-Participation libre.

contact et infos : mcg.hamel@gmail.com

association « Ceilhes pour tous » adhésion 12€/an