

SPORT – BIEN ETRE – EPANOUISSEMENT

UTL Marseille – Aix Marseille Université
Année universitaire 2023-2024

Université du Temps Libre Marseille
Aix Marseille Université
11, rue Edmond Rostand
13006 Marseille



Tél.: 04 13 94 61 75/76

Mail: utl-marseille@univ-amu.fr

<https://utl.univ-amu.fr/activites-a-marseille>

Au programme !

LUNDI

- **Randonnées oxygénation** avec Felix ALTGELD, Philippe CHABOT et Pascal MAIRE - P. 6
- **Marche nordique** avec Jérémy DALPIAZ – P. 7

MARDI

- **Maintien en forme** avec Caroline ROGUET- P. 8
- **Maintien en forme, option danse** avec Caroline ROGUET – P. 8
- **Pilâtes** avec Laurence ROLS – P. 9
- **Pilâtes & Stretching** avec Laurence ROLS – P. 10

MERCREDI

- **Marche consciente** avec Marc BELLON – P. 11
- **Méditation et pratique de Qi Gong** avec Marc BELLON – P. 12
- **Méditation et pratique de Qi Gong** avec Marc BELLON - P. 12

JEUDI

- **Activation mémoire** avec Eric PASTUREL – P. 13
- **Maintien en forme** avec Caroline ROGUET – P. 8
- **« Yoga doux ciblé dos, Méditation – Respiration »** avec Henrick BAUER-CAUNEILLE – P. 14
- **Maintien en forme, option danse** avec Caroline ROGUET P. 8
- **Yoga** avec Henrick BAUER-CAUNEILLE – P. 14
- **« Sophrologie - Bulles de Bien-Être »** avec Louis BADIE – P. 16
- **Pilâtes** avec Laurence ROLS – P. 9
- **Pilâtes & stretching** avec Laurence ROLS – P. 10

VENDREDI

- **Pilâtes** avec Valeriy OLSHANSKYI – P. 17
- **Yoga** avec Valeriy OLSHANSKYI – P. 18

Cours à effectif réduit

PILATES

Laurence ROLS

Professeur de danse classique et de Pilâtes, formée à la danse très jeune, élève de Mme ARMAND, Dany et Rudy BRYANS, j'intègre également l'École de danse de l'Opéra de Marseille.

Suite à un accident, me faisant réfléchir sur une carrière de danseuse professionnelle, je me tourne vers l'enseignement afin de transmettre ma passion.

En 2003, création de l'école de danse « *Les Chaussons Rouges* », dont le devise est : Rigueur, Sérieux, Passion, qui résume mon enseignement.

Vient avec les années, le désir de donner un sens au mouvement, comprendre tous les mécanismes du corps, la physiologie de l'appareil locomoteur etc., ce qui m'entraîne, alors, vers le Pilâtes, la santé et le bien-être avec une formation en réflexologie plantaire et en massage drainant relaxant.

MAINTIEN EN FORME

Caroline ROGUET

Native de Marseille, je travaille à l'UTL Marseille et Aix-en-Provence depuis 2000. Je suis professeur de danse et animatrice gymnastique.

Diplômée d'Etat et formée spécialement pour l'équilibre, je propose des cours adaptés à tous dans une ambiance conviviale.

<https://www.youtube.com/watch?v=-Z2AbMVedJI>

MARDI

- **Maintien en forme**
- **Maintien en forme, option danse**

JEUDI

- **Maintien en forme**
- **Maintien en forme, option danse**

PILATES & YOGA

Né en 83 en Ukraine, Valeriy découvre la danse à l'âge de 16 ans. Suite à des études chorégraphiques, il commence une carrière de danseur professionnel et d'artiste de cirque. Il travaille dans différentes compagnies à l'étranger (Turquie, chine, Malaisie...). Il est installé à Marseille depuis 2017. Formé en Pilâtes (mat work 1,2,3, yoga-pilâtes, et en petit matériel), et en yoga (école Bhaktishala en Inde), Valeriy est également éducateur sportif, spécialisé APA. Il propose un enseignement précis, juste, et efficace pour vous accompagner en Pilâtes et en yoga. Ses cours sont accessibles aussi bien aux niveaux débutants qu'aux niveaux avancés.

SPORT – BIEN ETRE – EPANOUISSEMENT

Université
du Temps Libre
Aix-Marseille Université

L'Equipe Enseignante

YOGA

Henrick BAUER-CAUNEILLE

En 2012, il découvre le yoga puis part vivre une année en Inde, près de Pondichéry, où il se forme à l'enseignement du yoga en 2014. Passionné par le yoga, sa philosophie, ses secrets et toute la richesse culturelle associée, il continue à se former à travers un master de science du yoga et yogathérapie à l'université et hôpital de yoga SVYASA en Inde entre 2018 et 2021. De retour à Marseille, il partage différentes pratiques autour de cette discipline (respiration, mantra, posture, méditation, relaxation).

JEUDI

- « **Yoga doux ciblé dos, Méditation – Respiration** »
- **Yoga**

(Suite...)

RANDONNEES OXYGENATION



Felix ALTGELD,

D'origine allemand et habitant de Marseille depuis plus de dix ans, sa passion pour la randonnée et la nature ont poussé Felix à explorer les massifs de la Provence et notamment le Parc National des Calanques. Auteur d'un guide de randonnée sur la Corse, il est aussi un fin connaisseur de l'île et y travaille durant plusieurs semaines par an. Habitant du monde et également voyageur passionné, Felix parle anglais, espagnol, allemand et français couramment et saura faire vivre votre randonnée entre bonne humeur et interventions sur la flore, la faune et l'histoire.

Philippe CHABOT,

Accompagnateur montagne.

Philippe est né et a grandi à Marseille. Son père, originaire des alpes, lui fait découvrir très jeune la joie simple de respirer l'air limpide des montagnes, et de parcourir les sentiers. D'abord passionné par le cyclisme, et le VTT il découvre à 13 ans, via la marche à pied, son premier grand Amour : les Calanques. Peu à peu il les parcourra sans cesse et n'aura d'autres objectifs que d'en découvrir leurs multiples richesses. Il vit d'ailleurs à Marseille, dans le quartier de la Pointe Rouge, aux portes des calanques. Sa maxime préférée : « Vivre en marchant c'est vivre lentement qui vit lentement arrive rapidement ». En 2011, il crée avec d'autres de ses collègues « Provence Evasion » spécialisée dans le voyage à pied...

Pascal MAIRE,

Passionné de montagnes et de nature depuis l'enfance, j'ai passé les diplômes de BAFA sport en pleine nature, initiateur d'escalade et de moniteur d'alpinisme en complément de mes études de mathématiques et de mon travail d'ingénieur de recherche. J'encadre avec beaucoup de plaisir l'escalade, l'alpinisme et la randonnée en camps de vacances et en club de montagne depuis mes 18 ans...

En 2016, je me suis engagé à passer le diplôme d'accompagnateur en montagne. Ce métier me permet de consacrer davantage de temps à la randonnée avec tous les bénéfiques qui en découlent. J'aime progresser et partager mes connaissances de la flore et de la faune, sur l'histoire et la culture des lieux tout en sensibilisant aux questions environnementales.

Je pratique aussi la photographie, le yoga et la sophrologie. Engagé dans le mouvement des villes en transition de Rob Hopkins, je pratique la permaculture.

LUNDI

- Randonnées oxygénation (groupe tonique)
- Randonnées oxygénation (groupe cool)

SPORT – BIEN ETRE – EPANOUISSEMENT



L'Equipe Enseignante

MARCHE NORDIQUE



Jérémy DALPIAZ

Professionnel du sport santé, éducateur diplômé et curieux, détenteur du BPJEPS "aptitudes pour tous", je ne cesse de découvrir de nouvelles approches afin de partager mes connaissances avec mon public. Sportif depuis l'enfance, car tout cela a commencé très tôt, nutrition, plaisir et sport sont la base de ma philosophie de vie.

Je vous propose de découvrir ou redécouvrir ensemble les différentes facettes de la marche nordique, un sport très accessible, aux innombrables bienfaits.

LUNDI

- Marche nordique

QI GONG & MARCHE CONSCIENTE



Marc BELLON

De formation technique et commerciale, j'ai travaillé dans la conception puis la distribution d'articles de sport de montagne. Mais après quelques années, j'ai préféré « *aller dehors* ». L'appel de la nature a été plus fort que celui du marketing. J'ai donc effectué ma formation d'Accompagnateur en Montagne puis d'Instructeur en Marche Nordique. Parallèlement, depuis 1999, je pratique le Qi Gong et la méditation. J'ai été initié pendant plus de 15 ans par mon maître, issu de l'école vietnamienne Sa Luong Kong. Puis la chance m'a été offerte d'enseigner à sa place, ce que j'ai fait quelques années. J'ai ensuite étudié à l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong de Paris, jusqu'à l'obtention du Certificat d'Enseignant en Qi Gong. J'enseigne à l'UTL depuis 2002 (randonnée, découverte de la nature, marche nordique et le Qi Gong depuis 2013).

Depuis 2011, je peux mêler mes deux passions : pratiquer le Qi Gong, la méditation et la marche consciente lors de sorties en plein air ou de séjours en montagne, à la campagne, en bord de mer... Associer la marche à pied, les méditations et le Qi Gong est une grande source de bienfaits pour tous.

MERCREDI

- Marche consciente
- Méditation et pratique de Qi Gong
- Méditation et pratique de Qi Gong

ACTIVATION MEMOIRE



Eric PASTUREL

Psychologue de formation, je me suis orienté en cours d'étude vers une spécialisation : gérontologie sociale. A cette occasion, j'ai pu donc avoir accès aux formations concernant les différentes techniques mnésiques. Formateur à l'UTL depuis 25 ans, j'ai le plaisir de venir, d'année en année, développer et enrichir la potentialité de chacun.

JEUDI

- Activation mémoire

SPORT – BIEN ETRE – EPANOUISSEMENT



L'Equipe Enseignante

BULLES DE BIEN ETRE



Louis BADIE

Installé au Centre Médical Perceval à Marseille 1er, Louis BADIE est sophrologue certifié, formateur agréé par le CNFPT (Centre National de la Fonction Publique Territoriale) et membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie à Paris. Son activité se répartit essentiellement entre accompagnement thérapeutique et développement personnel.

JEUDI

- « *Bulles de Bien-Être* » par Louis BADIE

SPORT - BIEN ETRE

RANDONNEES OXYGENATION

TARIF: ACTIVITE NON DEGRESSIVE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)

JOUR ET HORAIRES : **LUNDI, 9H00-12H00** (groupe Tonique)
LUNDI, 13H30-16H30 (groupe Cool)



Avec **FELIX ALTGELD,**
Philippe CHABOT, Pascal MAIRE,

CONTENU ET OBJECTIF

Des randonnées à Marseille et aux alentours pour le plaisir de s'oxygéner par la marche, la découverte, un groupe. Le départ de la plupart des sorties est accessible en transport en commun.

Chaque sortie dure 3 heures avec une petite pause au milieu. Les marches sont accessibles à tout marcheur, avec un rythme plus doux l'après-midi. Les sentiers peuvent être non plats, raides et caillouteux, aussi il est important d'avoir de l'équilibre et de bons appuis.

Encadrées par des accompagnateurs montagne, qui alterneront, ces randonnées permettront de découvrir et profiter de la nature en sécurité, de développer des connaissances en botanique, géologie, histoire des lieux, de partager des moments conviviaux et de bonne humeur, d'améliorer votre système nerveux et locomoteur (équilibre, meilleur souffle, entretien des articulations, sollicitation des muscles...), etc.

Des études montrent que les personnes qui passent du temps en plein air sont plus détendues et plus heureuses ; l'oxygénation du cerveau contribuant notamment à réduire le stress.

Le programme trimestriel des rendez-vous est disponible en ligne sur le site de l'UTL et au secrétariat

Équipement :

Sac à dos, chaussures de marche à semelles crantées, veste (pluie-vent) et/ou pull, gourde mini 1 litre d'eau, « en-cas » (fruits secs, barre céréalière...), protection solaire (lunettes, chapeau, crème solaire), bâtons de randonnée recommandés.

NB: Certificat d'aptitude à l'activité requis pour s'inscrire



SPORT – BIEN ETRE

MARCHE NORDIQUE

TARIF: ACTIVITE NON DEGRESSIVE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)



Avec **Jérémie DALPIAZ**

JOUR ET HORAIRE : LUNDI, 10H00 - 12H00

CONTENU ET OBJECTIF

Marche en extérieur avec des bâtons spécifiques, agrémentée d'exercices généraux et spécifiques à la pratique de la discipline, de conseils techniques et de correction du geste, encadrée par un éducateur diplômé.

Une balade agréable et bénéfique pour le corps et l'esprit. Une découverte de l'activité marche nordique avec le maintien et l'amélioration de la condition physique générale au cours d'un moment convivial en plein air (lutte contre l'ostéoporose, entretien et amélioration des capacités musculaires, cardio-vasculaires, cardio-respiratoires, de la posture, du tonus musculaire, de l'équilibre, de la coordination, de l'orientation spatiale et de la concentration).

METHODE

15 min d'échauffement (réveil articulaire et musculaire)
1h30 de marche (avec apports techniques et pédagogiques)
15 min d'étirement (assouplissement et retour au calme)

MATERIEL NECESSAIRE

Chaussures et vêtements adaptés à la marche
Prévoir une gourde d'eau !
Bâtons spécifiques de marche nordique
(valeurs données pour indication):

Votre taille (en cm)	inf. 155	155 à 162	162 à 170	170 à 177	177 à 185	sup. 185
Taille des bâtons (en cm)	105	110	115	120	125	130

ACCÈS ET RENDEZ-VOUS DES LIEUX DE MARCHÉ

Les conditions météorologiques n'ont généralement pas d'incidence sur la confirmation des séances, sauf cas de force majeure, d'orage avec risque de foudre sur zone de marche, ou de bulletin météo alerte rouge.

Le calendrier des lieux de rendez-vous sera affiché sur le site de l'UTL ou disponible au secrétariat

NB:
Certificat d'aptitude à l'activité
requis pour s'inscrire

SPORT – BIEN ETRE MAINTIEN EN FORME

TARIF: ACTIVITE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)
Dégressivité possible si 2^{ème} activité (sauf activité spécifique ou non dégressive)

JOURS ET HORAIRES : MARDI, 10H00 - 11H00
MARDI, 11H00 - 12H00
MARDI, 13H00 - 14H00 (option danse)
JEUDI, 11H00 - 12H00
JEUDI, 13H15 - 14H15 (option danse)



Avec **Caroline ROGUET**

CONTENU ET OBJECTIF

Une gymnastique douce pour vivre avec son temps tout en gardant une bonne condition physique.

Nous entretenons à chaque séance la souplesse des articulations, le bon placement du dos et la solidité de la sangle abdominale.

Certains exercices sont proposés afin d'améliorer l'équilibre, le souffle, la coordination, les réflexes.

Enfin, après un renforcement de chaque partie du corps, on assouplit les muscles.

Les méthodes :

Renforcement musculaire, souplesse, en musique, Décontraction- respiration- relaxation.

Chacun s'entraîne à son rythme et par rapport à ses propres possibilités articulaires pour une retraite active.

Une Option Danse (Mardi 13h00 et Jeudi 13H15)

Dans ce cours de maintien en forme, l'échauffement se fera sous forme de petits enchaînements dansés en fonction des souhaits des personnes inscrites (madison, modern jazz, danses latines.....)

Les cours ont pour but d'apporter un mieux-être dans la vie de tous les jours.

NB: Certificat d'aptitude à l'activité requis pour s'inscrire

SPORT – BIEN ETRE

PILATES

TARIF: ACTIVITE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)
Dégressivité possible si 2^{ème} activité (sauf activité spécifique ou non dégressive)

JOUR ET HORAIRES : MARDI, 14H30 - 15H30
JEUDI, 14H30 - 15H30



Avec **Laurence ROLS**

CONTENU ET OBJECTIF

Le Pilâtes est une activité sportive, très respectueuse du corps, qui ne le violente pas, et renforce tous les muscles profonds. Il permet ainsi une meilleure posture, un meilleur maintien. L'aspect physique entraine parallèlement confiance en soi : une estime de soi qui n'est pas sous estimable.

Venant du monde de la danse, ma méthode Pilâtes en est imprégnée.

Un travail en douceur, adapté à chacun,
en fonction de ces capacités et de ces pathologies

Les principes de base du Pilâtes :

- La respiration,
- La concentration du centre du corps,
- L'alignement : respect des courbures naturelles,
- L'équilibre musculaire,
- La coordination,
- Le contrôle du mouvement,
- La concentration,
- La détente et la concentration



NB: Certificat d'aptitude à l'activité requis pour s'inscrire

SPORT – BIEN ETRE

PILATES & STRETCHING

TARIF: ACTIVITE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)
Dégressivité possible si 2^{ème} activité (sauf activité spécifique ou non dégressive)

JOUR ET HORAIRES : MARDI, 15H30 - 16H30
JEUDI, 15h30 – 16H30



Avec **Laurence ROLS**

CONTENU ET OBJECTIF

Afin de permettre un travail axé sur les étirements (stretching):

- La première partie de ce cours sera concentrée sur un échauffement, ayant pour base des mouvements de Pilâtes.
- La seconde partie concernera le stretching.

Chaque partie du corps sera prise en compte : cou, bras, mains, dos, jambes, chevilles... afin d'améliorer ou conserver une certaine souplesse mais également pour davantage travailler la mobilité des articulations du public concerné.

Pilâtes et stretching, un cours permettant d'allier des exercices d'étirement à un ciblage Pilâtes pour :

- **Améliorer la posture,**
- **Renforcer la sangle abdominale et les muscles profonds,**
- **Développer la souplesse,**



NB: Certificat d'aptitude à l'activité requis pour s'inscrire

SPORT - BIEN ETRE - EPANOUISSEMENT

MARCHE CONSCIENTE, *Le Souffle en Marche*

TARIF SEMINAIRE NON DEGRESSIF 125€ (tarif plein)/95€ (Tarif réduit)

JOUR ET HORAIRES : **MERCREDI, 9H30-12H00** (octobre à décembre)
MERCREDI, 9H30-12H00 (mars à mai)



Avec Marc BELLON

CONTENU ET OBJECTIF

La Marche Consciente est une méditation en mouvement, une fenêtre de grand calme et de paix ouverte sur notre environnement, intérieur et extérieur.

Un cours en automne ou/et un cours au printemps
selon vos envies

Une séance typique débute par des exercices d'échauffements articulaires, musculaires et respiratoires, basés sur la gym douce et le Qi Gong. Puis différents types de marches sont proposés, souvent en silence, pour tenter de réunir corps et esprit, et développer la concentration. La présence, la pleine conscience du geste de la marche, du contact avec le sol, avec la forêt, seront améliorées par plusieurs techniques, dont la Marche Afghane.

Si la météo le permet, un moment de méditation guidée permettra d'affiner les sensations et approfondir le bonheur d'être dehors.

Les objectifs sont multiples : meilleure concentration, apprendre à marcher sans essoufflement ni fatigue, maintien d'une posture juste, encrage dans l'instant, relaxation profonde du corps et du mental, regain d'énergie : développer la présence, c'est récupérer de l'énergie !

Rendez-vous les mercredis à 9h30, toujours sur des lieux accessibles en bus (surtout Luminy, mais aussi la Campagne Pastré, les plages du Prado, plus quelques variantes au printemps).

Le programme est disponible en ligne sur le site de l'UTL et au secrétariat.

Tenue : pantalon souple, non serré à la ceinture, petit sac à dos ou banane (pour porter téléphone, papiers, veste, petite gourde d'eau). Chaussures de marche ou de sport obligatoires (pas de talons ni de chaussures ouvertes).

Niveau requis : aucun !

Les débutants sont bienvenus, que vous pratiquiez le Qi Gong ou pas, il suffit de pouvoir marcher 2h30 en plein air.

NB : Certificat d'aptitude à l'activité requis pour s'inscrire

SPORT - BIEN ETRE - EPANOUISSEMENT

Méditation et pratique de Qi Gong

TARIF: STAGE 70€ (NOVEMBRE - DECEMBRE)

TARIF: DOUBLE STAGE 140€ (MARS - JUIN)

JOUR ET HORAIRE : MERCREDI, 14H00-16H00



Avec **Marc BELLON**



CONTENU ET OBJECTIF

Dans un monde toujours plus rapide, exigeant pour les nerfs et le mental, la méditation offre un moment d'attention pure, sans but à atteindre, simplement rester là.

Ce temps pris pour soi permet au cerveau de traiter l'information, de rétablir des connexions et de récupérer de la santé. La science prouve d'ailleurs de mieux en mieux les bénéfices de cette pratique. Outre un meilleur sommeil, une meilleure attention, un esprit plus clair, la méditation régulière offre l'espace nécessaire au corps pour s'exprimer, retrouver ses fonctions de base, réaligner la structure osseuse et se détendre profondément.

Pratiquer la pleine conscience et d'autres formes de méditation permet de prendre du recul par rapport à son fonctionnement habituel, pour pouvoir s'observer attentivement et donc mieux se connaître. Après un certain temps de pratique, beaucoup de situations apparemment compliquées voire insolubles apparaissent clairement. Le sourire devrait vous venir facilement après chaque séance, car méditer, c'est se faire réellement du bien, ouvrir son cœur, s'apaiser et juste « être ».

Déroulement : chaque séance de 2 heures débute par un moment de détente corporelle, respiration et Qi Gong. Nous pratiquerons donc debout (Qi Gong), allongé (respiration) et assis (méditation). Des conseils sont donnés avant et après la pratique méditative.

La méditation se déroule assis sur une chaise ou au sol sur un zafu (coussin de méditation). La durée de l'exercice pourra varier d'une séance à l'autre, allant en augmentant pendant l'année.

Des courtes durées sont privilégiées au début, 10 à 15 minutes. Certaines méditations seront guidées.

Chacun est invité à s'inscrire aux 2 stages directement, surtout pour les élèves des années précédentes, ou juste au 1^{er} stage de 6 séances pour découvrir la méditation, libre à vous de vous inscrire au second stage.

NB: Certificat d'aptitude à l'activité requis pour s'inscrire

BIEN ETRE - EPANOUISSEMENT

Activation Mémoire

TARIF: ACTIVITE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)
Dégressivité possible si 2^{ème} activité (sauf activité spécifique ou non dégressive)

JOUR ET HORAIRES : JEUDI, 9H00 - 10H30
JEUDI, 10H30 - 12H00



Avec **Eric PASTUREL**

CONTENU ET OBJECTIF



La faculté de retenir, d'enregistrer ou de se souvenir n'a rien de mystérieux.

Les moyens pédagogiques utilisés reposent sur la pratique d'exercices dont la vocation est de stimuler les principales facultés des processus de mémorisation.

Pour que votre mémoire fonctionne, il faut l'entraîner afin de conserver une souplesse intellectuelle nécessaire à la résolution des actes de la vie quotidienne.

Cette activité se déroule en groupe afin de favoriser une dynamique et des échanges entre individus :

- Faire prendre conscience des mécanismes impliqués dans le fonctionnement de la mémoire,
- Réduire l'anxiété et le stress lors de l'apparition des premiers troubles,
- Utiliser des stratégies permettant de compenser les effets des déficits amnésiques,
- Renforcer l'estime et la confiance en soi.

SPORT - BIEN ETRE

YOGA DOUX CIBLE DOS

Respiration - Méditation

TARIF: STAGE 100€

JOUR ET HORAIRE : JEUDI, 9H30 – 11H00



Avec **Henrick BAUER-CAUNEILLE**

CONTENU ET OBJECTIF

Yoga doux ciblé sur les douleurs du dos.

Ce stage de 8 sessions est **ouvert à tous, que vous ayez des douleurs au dos ou que vous cherchiez un yoga doux ou un yoga complet**. Chaque séance comportera environ 45 min d'exercice physique et 45 min de respiration et méditation.

Nous pratiquerons des exercices d'échauffement, des exercices doux pour les différentes parties du corps, des exercices doux spécifiques pour le dos. L'ensemble de ces exercices sera adapté aux personnes ayant de douleurs lombaires, dorsales ou cervicales.

Certaines douleurs du dos sont liées à des tensions de muscles qui devraient être détendus au repos, le yoga permet d'aller relâcher ces muscles.

Basé sur le principe de contraction / relaxation, les postures (*asanas*) entraînent le relâchement des muscles potentiellement à l'origine de certaines douleurs. La respiration et la méditation permettent de **détendre le corps et le mental** de manière générale. Les tensions musculaires ont une origine mentale (douleur, stress, tension inconsciente ou automatique).

La respiration du yoga (appelée *Pranayama* en sanskrit) entraîne notamment un rééquilibrage des systèmes nerveux autonomes sympathique et parasympathique.

Les exercices de méditation proposés feront tomber les stéréotypes autour de la méditation et vous feront (peut-être 😊) expérimenter une profonde sérénité.

Ce cours ne prétend pas soulager vos douleurs directement. Il vous permettra d'apprendre des exercices de respiration / relaxation à pratiquer chez vous quotidiennement, seulement ainsi certaines douleurs installées depuis longtemps pourront éventuellement réduire.

NB:

Certificat d'aptitude à l'activité requis pour s'inscrire

Venir au cours avec:

- Une brique yoga de préférence en liège (22 X 12 X 7,5 cms)
- Une sangle de yoga



SPORT – BIEN ETRE

YOGA

TARIF: ACTIVITE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)
Dégressivité possible si 2^{ème} activité (sauf activité spécifique ou non dégressive)



Avec **Henrick BAUER-CAUNEILLE**

JOUR ET HORAIRE : JEUDI, 11H00 – 12H00

CONTENU ET OBJECTIF

L'enseignement s'adresse à tous, sportifs ou non.

Nous pratiquerons des exercices d'échauffement puis des postures (appelées *asanas* en sanskrit) tirées du répertoire traditionnel du Hatha Yoga, avec le souci de les adapter aux morphologies et possibilités de chacun.

Chaque séance comportera également un exercice de respiration (appelé *Pranayama* en sanskrit) et une relaxation.

Les BIENFAITS DU YOGA :

- Permet de se reconnecter à son corps et à son souffle ;
- Aide à réduire les tensions musculaires ;
- Aide à réduire le stress et à vivre plus sereinement ;
- Renforce le tonus musculaire ;
- Travaille la psychomotricité ;
- Améliore la respiration et la concentration ;
- Permet de réduire certaines douleurs musculosquelettiques ;

Les BIENFAITS SPECIFIQUES DU PRANAYAMA (respiration du yoga):

- Réapprendre à respirer,
- Utiliser pleinement ses poumons,
- Nettoyer les voies respiratoires,
- Calmer le mental,
- Rééquilibrer l'activité du cerveau gauche et du cerveau droit,
- Rééquilibrer les flux énergétiques dans le corps,



NB:

Certificat d'aptitude à l'activité requis pour s'inscrire

Venir au cours avec:

- Une brique yoga de préférence en liège (22 X 12 X 7,5 cms)
- Une sangle de yoga



BIEN-ETRE - EPANOUISSSEMENT

SOPHROLOGIE « *Bulles de Bien-Être* »

TARIF : TRIPLE STAGE 210€ OU STAGE À L'UNITÉ : 100€

JOUR ET HORAIRE : JEUDI, 14H30-16H30

JEUDI, 14H30 - 17h30 (Avril-Mai)



Avec **Louis BADIE**

CONTENU ET OBJECTIF

Les « *Bulles de Bien-Être* » proposent d'aborder 3 thèmes distincts à la fois de manière théorique et pratique par le biais d'exercices issus de la sophrologie et de méthodes de relaxation.

Chaque stage est dissociable ; les deux premiers sont organisés en 6 séances de 2 heures et le troisième en 4 séances de 3 heures.

STAGE Novembre et Décembre **« Gestion du stress, des émotions et de l'anxiété »**

« Bon » ou « mauvais » stress ? Cette approche propose d'en étudier les sources et les mécanismes, et de comprendre comment cette réaction normale de l'organisme face à ce qui le menace peut se répercuter sur la santé physique et morale, en tenant notamment compte du facteur de l'âge.

En pratique : exercices de relaxation dynamique, notamment axés sur la respiration et le relâchement musculaire, temps de détente corporelle profonde au sol (méditation guidée).



STAGE Janvier et Février **« Sommeil et qualité de vie »**

Nous traiterons le sommeil en tant qu'enjeu de prévention et de promotion de la santé car mieux les concevoir permettra d'éviter bien des problèmes. Nous aborderons ainsi les mécanismes du sommeil avec ses cycles et phases dans le cadre de conseils et d'astuces capables de favoriser l'endormissement ainsi que son environnement.

En pratique : exercices respiratoires et préparation mentale favorisant l'endormissement, temps de repos ; apprentissage de la détente corporelle pour retrouver un sommeil réparateur.

STAGE Avril et Mai **« Santé et expression corporelle »**

Nous évoquerons le mouvement et l'aisance corporelle ainsi que la préparation mentale et la concentration à partir de pratiques théâtrale et sportive. Nous étudierons également les entraves, les freins, les mécanismes de défense que nous mettons inconsciemment en œuvre et qui limitent notre épanouissement personnel.

En pratique : mises en situation et jeux de rôles pour aider à libérer le corps et laisser s'exprimer les ressources, souvent insoupçonnées dont nous disposons. Des exercices doux et accessibles, réalisés en solo, en binôme ou en groupe, autour du langage corporel ; de la voix, de la mémoire et de la confiance en soi.

NB : *chaque participant devra lire, ou mieux encore avoir appris par cœur un petit texte (10 lignes maximum) qu'il aura produit ou choisi (poésie, fable, extrait de livre...)*

TARIF: ACTIVITE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)
Dégressivité possible si 2^{ème} activité (sauf activité spécifique ou non dégressive)



Avec **Valeriy OLSHANSKY**

JOUR ET HORAIRE : VENDREDI, 9H45 - 10H45

CONTENU ET OBJECTIF

Ce cours d'une heure enseignera la méthode pilâtes, soit un système d'activité physique développé au début du XX^{ème} siècle par Joseph Pilâtes, passionné de sport et du corps humains. Il s'agit d'une gymnastique douce du corps, composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements.

**Cet enseignement est accessible
tant aux niveaux débutants
qu'aux niveaux avancés**

**Ces cours visent l'entretien, l'amélioration et/ou la
restauration des fonctions physiques par notamment :**

- Un renforcement des muscles profonds
- Une amélioration de la posture
- Un équilibrage musculaire et un assouplissement articulaires

NB: Certificat d'aptitude à l'activité requis pour s'inscrire

SPORT – BIEN ETRE

YOGA

TARIF: ACTIVITE 210€ (tarif plein) / 150€ (Tarif réduit)
Dégressivité possible si 2^{ème} activité (sauf activité spécifique ou non dégressive)

JOUR ET HORAIRE : VENDREDI, 10H45 – 11H45



Avec **Valeriy OLSHANSKY**

CONTENU ET OBJECTIF

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental.

Cet ancien art de vivre tel qu'il est expliqué dans les textes se révèle comme un chemin initiatique qui transcende la discipline physique. Le yoga apporte un grand nombre de bienfaits physiques notamment **l'assouplissement des muscles** (les postures de yoga sont variées pour étirer l'ensemble des grands groupes musculaires).

Cet enseignement est accessible tant aux niveaux débutants qu'aux niveaux avancés

Certaines postures aident au **renforcement musculaire** en douceur, d'autres font plutôt **travailler l'équilibre**.

Avec une pratique régulière on peut corriger des erreurs de posture développées tout au long de notre vie ce qui atténue grandement les problèmes de dos chroniques.

NB: Certificat d'aptitude à l'activité requis pour s'inscrire

