



GYM Bien-être

Etirements – Respirations - Relaxation – Détente

Quel que soit votre âge, vos capacités physiques, Osez et venez essayer la Gym Bien Etre, l'activité physique qui vous procure un bien-être ...« Bon pour le mental et le corps».

Pour qui ? Accessible à tous niveaux, toutes conditions physiques et tous publics Adultes et Ados

Destinée aux personnes souhaitant :

- Pratiquer une activité physique dans le respect de leur corps.
- Favoriser le maintien d'une bonne condition physique.
- Entretenir son capital-santé
- Un retour à une activité physique.
- Recherche une activité de détente physique et psychique
- Un complément à toutes les activités physiques et sportives

Sportifs ou sédentaires : Les étirements font partie intégrante de la préparation physique et favorisent aussi la récupération. C'est un excellent complément à toutes les activités sportives ou simplement pour entretenir son capital santé.

Pour quoi ?

Pour s'étirer, s'assouplir, se relaxer, se détendre avec des exercices d'étirements et de postures, associés à des techniques de respiration et de relaxation.

Activité complète qui combine différentes techniques d'étirement, d'assouplissement et de relaxation : Étirements posturaux, stretching, postures type yoga, techniques de respiration en conscience et de relaxation, automassages.

Quels bienfaits ?

- Dynamiser son corps avec des mouvements simples
- Assouplir son corps
- Favorise la mobilité articulaire et sanguine
- Favoriser une meilleure souplesse des articulations et de la colonne vertébrale
- Permettre une meilleure proprioception de son corps et améliorer sa posture
- Permettre de mieux respirer
- Renforcer sa concentration
- Procurer une sensation de détente, d'apaisement et de bien être
- Évacuer les tensions physiques et psychiques

Quand et où ? A Brantôme en Périgord (salle de judo): Les jeudis de 18h30 à 19h30 **Durée :** 1h

Encadrement : par une éducatrice sportive diplômée.

Cotisation : 120€ l'année ou 5€ la séance. 2 essais gratuits.

Equipements : Tapis et/ou serviette, tenue confortable. Pas besoin de chaussures.