

Où ?

À la Maison Sociale Cyprian les Brosses
4 rue Jules Guesde 69100 Villeurbanne

Quand ?

- Mercredi de 18h30 à 19h30

Avec qui ?

- Farouk BENOUALI
5^e Dan Shidoïn Aïkikāï – Diplômé d'Etat DEJEPS

Qui contacter ?

- Aysun KURNAZ, conseillère en économie sociale
et familiale
- L'accueil de la Maison Sociale

Comment s'inscrire ?

Carte d'adhésion familiale de l'association (10 euros)
et participation financière suivant le quotient familial.

Inscriptions :

- le 6 septembre de 9h à 12h et de 14h à 19h
- le 7 septembre de 9h à 12h et de 14h à 18h

(possibilité de s'inscrire en cours d'année dans la limite des places disponibles)



TAÏSO
Conscience corporelle
Détente et bien être
(Gym' santé)



2018-2019

Maison Sociale Cyprian les Brosses
4 rue Jules Guesde 69100 Villeurbanne
04.72.68.69.70

www.maisonsociale.com

Activités:

Sagesse du corps
Exercices de coordination
Assouplissements
Etirements
Détente musculaire
Renforts articulaire et musculaire
Exercices de respiration
Auto-massage
Méditation
Sensibilisation corporelle
Découverte sur les différents centres de gravité
Développement de l'équilibre
Renforcement des appuis et de la stabilité corporelle

Exercices individuels ou à deux.



Bienfaits:

Préserver et entretenir sa forme
Mieux gérer le stress : prévention et réactivité
Calmer le système nerveux et mieux gérer les émotions
Détendre et soulager les tensions
Minimiser les petits maux du quotidien
Améliorer le sommeil
Retrouver tonus, vigueur et dynamisme
Concentration, adaptabilité, efficacité
Confiance en soi, créativité et épanouissement personnel
Motivation, souplesse et ouverture aux autres.

