

Où ?

A 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 Aïkikaï – 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 7 septembre de 9h à 12h et de 14h à 19h
- le 8 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)



2017-2018

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.

