Activités de bien être

QI GONG ADULTES – CULTURE, FÊTES ET SPORTS

Le Qi Gong est une gymnastique douce de relaxation et de remise en forme, issue de 5.000 ans d'histoire chinoise. Les exercices énergétiques, dynamiques, statiques ou méditatifs s'appuient sur l'association du mouvement, de la respiration et de l'intention (présence de l'esprit).
La pratique permet de développer l'harmonie du corps et de l'esprit : la détente mentale, la présence à soi, l'assouplissement et le renforcement du corps, le plaisir de se mouvoir en harmonie dans l'espace, tout autant qu'une revitalisation des organes (respiration, digestion, circulation, etc…) et de l'état général. Le Qi Gong peut être pratiqué quel que soit votre âge et condition physique. Vous serez accompagné pour réaliser des mouvements dans le respect de votre ressenti et de votre état de santé. Les séances s'enchaînent en suivant le cycle des saisons et des cinq énergies pour replacer chacun dans un mouvement de vie et dans l'harmonie avec son environnement.

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du Qi Gong.

L'animatrice :
Béata LAMBERT
06 11 17 04 07

nouvelle animatrice

Le format du cours :
Cours collectif de 60 minutes.

Les horaires :
Lundi : 10H45 - 11H45
Mardi : 18H00 - 19H00

Lieu :
Foyer rural : grande salle du rez de chaussée

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :
1 Cours ou Forfait donnant l'accès illimité aux 9 cours des 5 Activités de la section Bien Être : Qi Gong - Yoga - Sophrologie - Taï chi - Méditation.

Résidents sur Gometz la Ville
Cours de Qi Gong seul : 205 €
Forfait Section Bien Être : 260 €

Non-résidents sur Gometz la Ville
Cours de Qi Gong seul : 220€
Forfait Section Bien Être : 277 €

CFS Gometz la Ville

Adhésion à Culture, Fêtes et Sports

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Culture, Fêtes et Sports, moyennant le versement d'une adhésion de 9€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.

Activités de bien être

SOPHROLOGIE ADULTES – CULTURE, FÊTES ET SPORTS

La Sophrologie est une méthode de relaxation et de développement personnel dont l'efficacité est reconnue dans de nombreux domaines : gestion du stress et des émotions, anxiété, angoisses, restauration de la confiance en soi et de l'estime de soi, accompagnement dans les périodes difficiles de la vie.
Cette discipline de Bien-être intérieur permet d'apprendre à faire des pauses, à se ressourcer rapidement, à prendre du recul face aux évènements négatifs, et positiver. Elle permet de retrouver un meilleur équilibre physique et psychologique.
Les techniques sont simples et accessibles à tous. Elles sont basées sur la respiration , la relaxation, la visualisation et le développement positif de la pensée. Une fois la détente musculaire et mentale installée, lorsque nous sommes « au bord du sommeil », nous allons pouvoir dynamiser les potentiels physiques et psychologiques qui sommeillent en nous.
La Sophrologie permet de changer son regard sur soi, sur les autres, sur la vie.
Les cours sont animés par Corinne Bazile, Sophrologue-Relaxologue certifiée.

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la sophrologie.

L'animatrice :
Corinne BAZILE
06 77 78 32 47
sophro.cbazile@yahoo.fr

Le format du cours :
Cours collectif de 60 minutes.

Les horaires :
Vendredi : 09H15 - 10H15
Vendredi : 19H00 - 20H00

Lieu :
Foyer rural : grande salle du 1er étage

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :
1 Cours ou Forfait donnant l'accès illimité aux 9 cours des 5 Activités de la section Bien Être : Qi Gong - Yoga - Sophrologie - Taï chi - Méditation.

Résidents sur Gometz la Ville
Cours de Sophrologie seul : 205 €
Forfait Section Bien Être : 260 €

Non-résidents sur Gometz la Ville
Cours de Sophrologie seul : 220 €
Forfait Section Bien Être : 277 €

Adhésion à Culture, Fêtes et Sports

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Culture, Fêtes et Sports, moyennant le versement d'une adhésion de 9€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.

YOGA ADULTES – CULTURE, FÊTES ET SPORTS

Discipline millénaire, le yoga propose une pratique très complète accessible à tous où l'on recherche l'harmonie du corps, du souffle et de l'esprit.
La séance est unique et adaptée en fonction de ce qui « est » dans l'instant et en même temps structurée par des propositions de postures (Asana) et d'enchaînements qui respectent et recherchent l'équilibre entre tonicité et souplesse. Puis vient un temps de relaxation et des techniques de respiration (pranayama) amenant naturellement vers la méditation.
Le fil conducteur de la séance est avant tout la mise en place d'une respiration consciente, alors peu à peu le pratiquant est amené à découvrir un espace et une dimension intérieure de plus en plus calme, claire et profonde.
Par la pratique juste des postures portée par le souffle, le cours de yoga est un moment privilégié pour quitter l'agitation et retrouver harmonie et énergie.

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du yoga.

nouvelle animatrice
nouveaux horaires

L'animatrice :
Catherine ATZENHOFFER
06 20 30 06 25
catherine.atzenhoffer@gmail.com

Le format du cours :
Cours collectif de 75 minutes.

Les horaires :
Lundi : 17h45 – 19h00
Jeudi : 10h00 - 11H15

Lieu :
Foyer rural : grande salle du 1er étage.

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :
1 Cours ou Forfait donnant l'accès illimité aux 9 cours des 5 Activités de la section Bien Être :
Qi Gong - Yoga - Sophrologie - Taï chi - Méditation.

Résidents sur Gometz la Ville
Cours de Yoga seul : 215 €
Forfait Section Bien Être : 260 €

Non-résidents sur Gometz la Ville
Cours de Yoga seul : 231 €
Forfait Section Bien Être : 277 €

CFS Gometz la Ville

Adhésion à Culture, Fêtes et Sports

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Culture, Fêtes et Sports, moyennant le versement d'une adhésion de 9€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.

Activités de bien être

TAÏ CHI CHUAN ADULTES – CULTURE, FÊTES ET SPORTS

Sport de santé et art martial interne, le Taï Chi Chuan, vise avant tout à l'amélioration de l'être sur le plan physique, émotionnel et mental. Il donne une attitude qui améliore la vitalité et évite bien des ennuis corporels. Cet art est une recherche personnelle d'énergie et d'équilibre dans le mouvement.
Le Taï Chi Chuan, avec un entraînement de base qui s'exécute dans la lenteur, permet au pratiquant d'accumuler l'énergie, de la mobiliser et de l'utiliser à son gré pour se détendre, améliorer sa vitalité et développer sa concentration. Il permet à tous de découvrir, quelque soit l'âge, tous les aspects de cette art, selon les possibilités, les rythmes, la patience et les besoins de chacun.
Nous pratiquons le style yang de la famille TUNG Ying Kiai (DONG Ying Jie).
Chacun peut aborder et progresser au travers de ses multiples aspects :
- La pratique de la forme lente et rapide.
- Les poussées de mains qui permettent d'appliquer les mouvements de la forme dans leur aspect énergétique.
- L'aspect martial quant à lui permet de vitaliser l'enchaînement
- Le maniement des armes : Éventail, Sabre, Épée, Bâton, etc…..

Votre professeur est moniteur fédéral certifié et 3°dan de la Fédération Française Wushu AEMC.
Il enseigne depuis plus de 17 ans le Taï Chi Chuan.
Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du Taï Chi Chuan.

L'animateur :
Hervé GRASSET
06 72 88 40 95
grasseth@lal.in2p3.fr

Le format du cours :
Cours collectif de 75 minutes. Le nombre minimum d'adhérents est de 5.

Les horaires :
Mardi : 19H15 - 20H30

Lieu :
Foyer rural : grande salle du rez de chaussée.

Les tarifs :
1 Cours ou Forfait donnant l'accès illimité aux 9 cours des 5 Activités de la section Bien Être : Qi Gong - Yoga - Sophrologie - Taï chi - Méditation.

Résidents sur Gometz la Ville
Cours de Taï Chi Chuan seul : 215 €
Forfait Section Bien Être : 260 €

Non-résidents sur Gometz la Ville
Cours de Taï Chi Chuan seul : 231 €
Forfait Section Bien Être : 277 €

CFS Gometz la Ville

Adhésion à Culture, Fêtes et Sports

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Culture, Fêtes et Sports, moyennant le versement d'une adhésion de 9€ pour les adultes, 5€ pour les enfants de moins de 12 ans et les étudiants.

MÉDITATION ADULTES – CULTURE, FÊTES ET SPORTS

La méditation de pleine conscience consiste à vivre l'instant présent, à diriger son attention sur ce qui se passe en soi (la respiration, les sensations corporelles, le flot incessant des pensées) mais aussi autour de soi (sons, odeurs…) simplement en observant, sans jugement de valeur, sans rien attendre et avec bienveillance. Ressasser le passé ou s'angoisser pour le futur, ne fait que renforcer notre mal-être et nous fait passer à coté de bons moments de notre vie. En développant notre conscience, notre attention au moment présent, nous apprenons à ne plus être dans le « faire », dans la pensée, mais au contraire à « être », à ressentir, à accepter. Avec une pratique régulière, la méditation entraine de nombreux bienfaits, tant au niveau physique que mental. Elle réduit le stress, l'anxiété, la rumination mentale, la réactivité émotionnelle. Elle améliore le sommeil, apaise l'esprit et permet de trouver un équilibre intérieur. Elle apporte la sérénité et une paix intérieure profonde. Elle favorise l'épanouissement personnel et permet de profiter pleinement de chaque instant qu'offre la vie.
La méditation de pleine conscience se pratique assis, allongé ou en marchant. Elle peut être utilisée par tous comme une approche favorisant le bien-être et la santé.
Méditer c'est faire l'apprentissage de la sérénité.

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la méditation.

L'animateur :
Corinne BAZILE
06 77 78 32 47
sophro.cbazile@yahoo.fr

Le format du cours :
Cours collectif de 60 minutes.

Les horaires :
Mardi : 19H15 - 20H15
Vendredi : 10H30 - 11H30

Lieu :
Foyer rural : grande salle du 1er étage.

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :
1 Cours ou Forfait donnant l'accès illimité aux 9 cours des 5 Activités de la section Bien Être : Qi Gong - Yoga - Sophrologie - Taï chi - Méditation.

Résidents sur Gometz la Ville
Cours de Méditation seul : 205 €
Forfait Section Bien Être : 260 €

Non-résidents sur Gometz la Ville
Cours de Méditation seul : 220 €
Forfait Section Bien Être : 277 €

(voir modalités Adhésion à Culture, Fêtes et Sports page précédente.)