



***L'association Équilibre Santé vous propose
des pratiques et des conseils pour trouver
votre Équilibre Santé :
équilibre subtil qui apporte
bien être, vitalité et sérénité***

Biokiné-gym

Gymnastique complète qui respecte le corps et qui permet
un déverrouillage des articulations en souplesse,
une meilleure circulation sanguine,
un meilleur fonctionnement des organes internes,
une meilleure oxygénation,
une musculation harmonieuse et une relaxation profonde.

Les lundis de 14h30 à 16h

**Tarif: 220 euros + 15 euros d'adhésion à l'association Équilibre Santé
En distanciel par Zoom et
1 fois par mois à Ty Shiatzu à Thorigné Fouillard en présentiel**

==--==--==--==--==--==

Relaxation guidée dynamique

La relaxation permet de se libérer de l'emprise du stress,
des idées noires et/ou obsessionnelles et
des pressions dues au travail ou à la vie quotidienne.
Elle va, en étant pratiquée régulièrement,
permettre un mieux-être mental et physique.

Les lundis de 16h30 à 17h30

Tarif : 160 euros + 15 euros d'adhésion à l'association Équilibre Santé
En distanciel par Zoom et
1 fois par mois à Ty Shiatzu à Thorigné Fouillard en présentiel

==--==--==--==--==--==--==

Marcher en Marche Afghane

Séances qui permettent d'acquérir la posture de la marche afghane.
Cette posture vous permet de marcher sans fatiguer ni « user » votre corps.
Elle vous permet, avec la technique respiratoire spécifique de la marche afghane,
d'acquérir endurance, aisance du mouvement et dynamisme.
Elle permet une meilleure récupération à l'effort.

Les mardi de 9h30 à 10h30

Tarif : 150 euros la carte de 15 séances
Parc des Gayeulles, rdv parking de la piscine des Gayeulles

==--==--==--==--==--==--==

Oxygénation par la marche

Séance alliant respirations complètes, la technique respiratoire de la marche afghane
et d'autres techniques, pour une oxygénation optimale,
un bien être dynamisant et un calme retrouvé.

Les mardi de 11h à 12h

Tarif : 54 euros la carte de 10 séances ou 6 euros la séance.
Parc des Gayeulles, rdv parking de la piscine des Gayeulles

==--==--==--==--==--==--==

Yoga régénération du système nerveux

Cette pratique est basée sur les notions de la Naturopathie Vitaliste et de différents courants de yoga.

Composé de mouvements de la biokiné-gym et de postures de yoga, l'enchaînement proposé permet

de calmer, d'équilibrer, de tonifier et de régénérer le système nerveux autonome.

Il permet de trouver ou de retrouver un subtil mélange de sérénité et d'élan...

La pratique régulière de cet enchaînement améliore toutes les fonctions végétatives : sommeil, digestion, éliminations, immunité ...

et permet un équilibre au niveau physique, psychique et émotionnel.

On peut le considérer comme un excellent « reconstituant » dans les cas de burn-out et un outil très efficace de prévention contre l'épuisement nerveux et la dépression.

C'est un outil idéal pour reprogrammer ses pensées.

Stage intensif

pour acquérir l'enchaînement et être autonome

Les 11-12-13-14 novembre et les 11-12 décembre 2021

Salle Ty Shiatsu

Thorigné Fouillard

Tarif : 450 euros pour les 6 jours indissociables

5 personnes minimum - 7 personnes maximum

Chacun prévois son matériel et son repas.

De 10h à 17h

==--==--==--==--==

Séances de découvertes gratuites **Samedi 25 septembre 2021**

Salle Ty Shiatsu

18 rue Nationale à Thorigné Fouillard

Biokiné-gym

14h30 à 16h

Relaxation guidée dynamique

16h30 à 17h30

Atelier : Yoga régénération du système nerveux

18h à 19h

Maximum 7 personnes

Uniquement sur réservation : 0611477788

==--==--==--==--==

Cycle d'initiation **à la Naturopathie Vitaliste**

La naturopathie est la médecine traditionnelle occidentale.
Elle est préventive.
Elle permet de restaurer et de préserver la santé par des techniques naturelles.
Comprendre comment le corps fonctionne est la première étape
pour agir au quotidien pour son bien-être.

Magasin Avenir Bio-Biomonde
4 bis Rue Ferdinand Pelloutier à Rennes

Atelier 1

Les bases de la Naturopathie Vitaliste

- L'humorisme
- Le cadre naturopathique
- Les 4 hygiènes

Vendredi 17 septembre à 19h45

Tarif : 15 euros

Atelier 2

Supprimez les maux de l'hiver 1

- Comprendre comment les infections se développent dans le corps ?
- Comment agir au quotidien pour s'en préserver ?

Lundi 27 septembre à 19h45

Tarif : 15 euros

Atelier 3

Supprimez les maux de l'hiver 2

- Les aides naturelles pour supprimer les maux de l'hiver.

Lundi 4 octobre à 19h45

Tarif : 15 euros

Sur inscription,
uniquement auprès de Christine : 0299631301

D'autres ateliers à venir

Atelier de gestion des émotions

Lieu à définir

Ateliers qui permettent d'acquérir des techniques de gestion des émotions et de libération des blocages énergétiques.

Les émotions ont un impact direct sur notre manière d'être, d'appréhender la vie et influence positivement ou négativement le fonctionnement de notre organisme.

Par exemple, toute émotion intense ou latente comme la peur, va faire baisser nos défenses immunitaires ...

Tout blocage énergétique va entraîner une sensation, voir une douleur dans notre corps.

Je vous propose d'apprendre à repérer ces signes qui indiquent une perturbation de l'équilibre dans votre corps et de vous apprendre des techniques pour les libérer.

Vendredi 1^{er} octobre de 14h à 17h

Vendredi 22 octobre de 14h à 17h

Vendredi 19 novembre de 14h à 17h

Vendredi 17 décembre de 14h à 17h

Tarif : 30 euros - 27 euros (prix adhérents).

==--==--==--==--==

Atelier de découverte des huiles essentielles

Cabinet de Naturopathie Golf de la Freslonnière au Rheu

- Découvrir l'intérêt des huiles essentielles.
- Importance de la qualité des huiles essentielles.
- Vivre une expérience avec des huiles essentielles de très hautes qualités.

Jeudi 30 septembre de 15h à 17h

Tarif : gratuit

Renseignements et inscription au 0611477788

**Marie-Pascale CRETIN LUTZ
Animatrice de l'association Équilibre Santé**