

Tarifification :

Séances collectives:

Licence, assurance EPMM 21,20 Euros / an

Pour la fédération

1 séance / semaine 190 Euros / an

2 séances / semaine 230 Euros / an

3 séances / semaine 250 Euros / an

Forfait 10 séances 70 Euros

→ (Valable 3 mois)

Règlement au comptant ou en quatre fois

Séance individuelle
Adulte / Enfant

(Gestion du stress - relaxation
sophrologique)

Lieu des séances :

Lundi soir et Samedi matin:

Salle sénateur Turlier

Jeudi soir: École Jacques Prévert

Mardi matin: Complexe Marc Gouthérait

- Yoga des yeux
- Yoga Facial (effet anti-ride)
- Relaxation et sommeil
- Relaxation et pensée positive
- Méditation dirigée
- Les maux du dos
- Qi Gong au fil des saisons
- Qi Gong (théorie des 5 éléments)
- Pratique de l'auto massage
- Fête du nouvel an chinois

Thérapeute Relaxologue,
diplômée de la fédération
(EPMM) éducation physique
dans le monde moderne,
« Sport pour tous ».

Pour tous renseignements

Tel : 06 - 75 - 48 - 92 - 25

Email : assoamethyste@aliceadsl.fr

Blog : <http://amethyste-gestion-bien-etre.over-blog.com>

PROGRAMME 2009/2010



Association AMETHYSTE, LOI 1901
AFFILIEE A LA Fédération EPMM

COURS COLLECTIFS:

RELAXATION / YOGA

Le **YOGA** associe des postures simples adaptés à tous, allié à la maîtrise de la respiration.

Discipline non violente, il permet d'améliorer l'élasticité des muscles et de tonifier tout le corps.



La RELAXATION

reste la base d'un apprentissage du lâcher prise physique et mental, développe la pensée positive afin de réguler nos états émotionnels, relaxer corps et système nerveux, acquérir une plus grande connaissance de soi.



Découvrir le calme intérieur.

QI GONG

Le QI GONG

Gymnastique énergétique chinoise

(se prononce: tchi kong) fait partie de la médecine traditionnelle chinoise.

Thérapeutique préventive par l'ensemble des exercices connus pour leur efficacité dans le maintien de la santé. Le Qi Gong consiste à accomplir des mouvements déterminés et

lents dans un corps relâché, l'esprit détendu et entièrement concentré sur sa respiration, de manière à ce que la circulation du QI transports énergétiques appelées méridiens en acupuncture soient drainées. Cet art millénaire pratiqué de tout temps, par le peuple chinois, améliore l'état général de l'organisme en luttant contre le stress, aide le corps à s'auto guérir; renforce la vitalité, la santé, prolonge la vie.



GYM CORRECTIVE

(Spécial dos) et Gymnastique

LA GYMNASTIQUE

Technique de prise de conscience du corps par des postures d'étirement et des exercices de renforcement musculaire. Diverses méthodes seront utilisées avec utilisation de matériels.

Les effets principaux sont :

- Rééquilibrage du squelette, mobilisation des articulations, soulagement de la colonne vertébrale et des maux du dos.
- Meilleure oxygénation du sang.
- Élimination des tensions.

QI GONG

LUNDI 18 h - 19 h

MARDI 9 h 15 - 10 h 15

GYM CORRECTIVE

(Spécial Dos)

LUNDI 19 h - 20 h

GYMNASTIQUE

SAMEDI 10 h 15 - 11 h 15

Séance également à Gueugnon.
Demander la plaquette