

**HATHA YOGA • YOGA ET RELAXATION
YOGA DES YEUX ET DES FASCIAS DE LA TÊTE
YOGA HORMONAL • RENFORCEMENT MUSCULAIRE • EN VISIO**

 **HATHA YOGA, NATHA YOGA**

Science sacrée millénaire de **santé et sagesse**, le Yoga agit sur le corps, l'esprit et l'énergie. Nous pratiquons dans l'esprit **Natha**, Yoga des origines : **asana, pranayama, bandha**, concentration, visualisation... pour renforcer la **santé** et la **vitalité**, augmenter l'**énergie créatrice** et vivre bien ancré.

Et aussi, des stages et **ateliers de pratique à thèmes**, en présentiel dans un studio de yoga en pleine Nature, demander le programme !

 **YOGA DES FASCIAS, RELAXATION ET PRATIQUES DE BIEN-ÊTRE**

Se détendre profondément, respirer, s'étirer, **yoga puissant et doux**, (puissant dans ses effets et doux dans sa réalisation) pour **se libérer** des tensions musculaires, retrouver une **respiration ample**, exercer les **muscles profonds** et les fibres infatigables, apprivoiser la **pleine présence**.

Ce qui facilite la détente des Fascias : la relaxation et la **respiration complète** et profonde, des postures d'**étirement** tenues longuement, des connaissances anatomiques appliquées pour une meilleure **conscience du corps**, l'utilisation de petites balles en mousse.

Quelques bienfaits :

- retrouver de la souplesse, prévenir les douleurs de dos,
- apprendre à se relaxer, découvrir comment respirer là où ça ne respire pas,
- se centrer, être plus calme face aux événements extérieurs et aux turbulences intérieures...

 **YOGA DES YEUX ET DES FASCIAS DE LA TÊTE**

Exercices et mouvements associés à une respiration calme, profonde et complète pour agir sur les Fascias crâniens et musculaires en vue d'obtenir une **détente psychique** et physique profonde.

Quelques bienfaits :

- agir sur les pensées et ruminations, apaiser le mental,
- lutter contre la fatigue et le vieillissement oculaire, l'insomnie et les maux de tête,
- favoriser la respiration crânio-sacrée et la libération de l'ensemble des articulations...

 **YOGA HORMONAL**

Protocole de postures, respirations, bandhas et visualisation pour obtenir une stimulation des principales **glandes endocrines** en recherche d'équilibrer le système hormonal féminin.

 **GYM DOUCE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Un protocole de **renforcement musculaire** pour le dos, les abdos, fessiers et jambes, épaules et bras. Mouvements associés à la respiration qui favorise l'oxygénation cellulaire et la vitalité.



ODILE GENCE • SOIN SENS & LIEN
Formation • Cours et stages • Thérapie
Tél. : **06 82 67 72 25**
chez Mine de talents Siret 47999589600020

Yoga • Relaxation Automassage
Massage Bien-être • Somatothérapie
contact@odile-gence.fr • www.odile-gence.fr

HORAIRES ET INSCRIPTION

HORAIRES COURS PETITS GROUPES en visio

Yoga des yeux et Fascias de la tête	- lundi à 18h15, durée 45 mn
Yoga et relaxation	- mardi à 9 h, durée 1 h
Gym Douce Renforcement musculaire	- mardi à 10h15, durée 45 mn
Hatha Yoga	- vendredi à 9 h, durée 1 h
Yoga Hormonal	- vendredi à 10h15, durée 45 mn

TARIF

Mensuel : 50 € pour 4 séances. 62,50 € pour 5 séances. Tarif par **10 séances** : 120 €. Tarif annuel : 250 € (sur 10 mois)

COURS PERSONNALISÉ INDIVIDUEL en visio

Sur rendez-vous, durée 1h15 à 1h30, tarif : 30 € (à l'unité), 27 € / cours pour forfait de 4 séances.

INSCRIPTION

Odile Gence Tél : 06 82 67 72 25 email : odile.gence@gmail.com

RÈGLEMENT

Par virement anticipé au nom de « Odile GENCE » sur le compte « Mine de Talents »
IBAN : FR76 1348 5008 0008 9121 1881 382 - BIC : C E P A F R P P 3 4 8



ODILE GENCE • SOIN SENS & LIEN
Formation • Cours et stages • Thérapie
Tél. : **06 82 67 72 25**
chez Mine de talents Siret 47999589600020

Yoga • Relaxation Automassage
Massage Bien-être • Somatothérapie
contact@odile-gence.fr • www.odile-gence.fr