

Fort-Louis du Rhin



Pour donner suite à son enquête, la commune de FORT - LOUIS vous proposera, en partenariat avec l'association « A Tous Rythmes », la mise en place de deux cours pour votre bien être et votre santé, à savoir :

- un cours de sophrologie relaxation les mardis soirs
- un cours de gym les jeudi soirs



Vous êtes cordialement invités à participer à des séances découvertes pour vous familiariser avec ces activités

- Jeudi 23 juin : 19 H 30 à 20H30 Gym
- Mardi 28 juin : 19 H30 à 20H30 Sophrologie
- Jeudi 30 juin : 19H30 à 20H30 Gym

↪ Ces séances d'essai sont gratuites.

↪ Veuillez-vous munir d'un drap de bain afin de préserver la propreté des tapis mis à disposition par l'association.

A PROPOS DES SEANCES DE GYM,

Le programme de chaque séance de Gym comprendra : échauffement, habileté motrice, renforcement musculaire avec travail au sol, retour au calme, avec étirement des muscles sollicités. Le tout avec utilisation non systématique de petits.

Sylvie GROFF, animatrice diplômée par la Fédération Sport pour Tous », vous fera partager sa passion de cette discipline.



QUELQUES PRECISIONS POUR LES COURS DE GYM :

Une tenue sportive est demandée pour les cours de gym (pantalon de jogging ou caleçon), tenue dans laquelle vous vous sentirez à l'aise. Veillez à amener une bouteille d'eau afin de vous hydrater tout au long de la séance.

Prévoir également des chaussures réservées exclusivement aux activités sportives pratiquées en salle.

↪ **Tournez la page svp**

A PROPOS DES SEANCES DE SOPHROLOGIE...

La sophrologie est une méthode douce, naturelle et entièrement respectueuse du libre arbitre du pratiquant.

Basée sur des exercices respiratoires, de mise en tension et de relâchement de différentes parties du corps, et de visualisations positives, la sophrologie permet de vivre un état de relaxation très intense. La voix et l'accompagnement du sophrologue faisant, elle permet aux pratiquants de ressentir un véritable bien au fur et à mesure des séances.

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE

Ils sont nombreux : *(cette liste est loin d'être exhaustive)*

- *gérer le stress et les émotions, procurer calme et paix intérieurs,*
- *stimuler l'énergie vitale, retrouver la clarté d'esprit et la sérénité,*
- *développer la perception de nos 5 sens,*
- *retrouver ou renforcer la confiance en soi, vivre plus en harmonie,*
- *augmenter le pouvoir de concentration,*
- *trouver ou retrouver un sommeil réparateur,*
- *établir un rapport plus juste avec soi-même et envers les autres...*



Thierry MAEHLER, diplômé de sophrologie et relaxation de groupe, vous fera découvrir cette activité.

QUELQUES PRECISIONS POUR LES COURS DE SOPHROLOGIE :

- *Une tenue sportive est demandée (pantalon de jogging ou caleçon), tenue dans laquelle vous vous sentirez à l'aise. Il est important de ne pas avoir froid lors de la séance... (Pour les plus frileux, amenez une petite couverture en plus de la serviette).*
- *Le cours de sophrologie se déroulera en chaussettes, en position couchée sur les tapis de gym. Pour plus de confort, si cette position vous incommode, pensez à ramener un coussin pour caler votre nuque, deux petites serviettes à rouler en boudin : l'une pour caler votre bas du dos, l'autre à mettre sous vos genoux pour que vos lombaires soient bien à plat*