

Tout savoir sur nos pratiques de stage

Bienvenue dans l'univers de Baouroux en partage. Voici une présentation détaillée des méthodes que vous explorerez lors de notre prochain stage à Caille.

La Gymnastique Pilates

L'art de la force tranquille

Le Pilates est une méthode douce mais extrêmement puissante. Elle se concentre sur le renforcement des muscles profonds, véritables piliers de votre posture.

- Pour qui ? Accessible à tous, sans traumatisme pour le corps.
- Les bienfaits :
 - Amélioration de la posture et de la circulation sanguine.
 - Meilleur contrôle gestuel et souplesse accrue.
 - Massage des organes internes et gain de puissance musculaire.
- À prévoir : Tenue confortable, tapis de sol, petit ballon en mousse et élastique de gym.

Le Qi Gong avec bâton

« En inspirant, je calme mon corps. En expirant, je souris. » — Thich Nhat Hanh

Inspiré de la méthode traditionnelle Duong Sinh (« soutien à la vie »), ce Qi Gong utilise un bâton de 1,80 m comme guide pour 16 mouvements gracieux.

- L'approche : Une symbiose entre corps et esprit où le mouvement en pleine conscience devient une méditation en action.
- Les bénéfices : Favorise le bien-être physique, prévient les déséquilibres et cultive un état d'esprit jeune et paisible.

La Sophrologie

L'harmonie entre le corps et l'esprit

Développée par le Dr A. Caycedo, cette discipline est une synthèse unique de techniques orientales (Yoga, Zen) et de relaxation occidentale.

- La séance : Pratiquée assis, debout ou allongé, elle permet d'atteindre un état entre veille et sommeil.
- L'objectif : Stimuler vos ressources cachées pour changer votre regard sur le monde et appréhender les situations avec sérénité et justesse.
- À prévoir : Tenue chaude et une petite couverture (ou plaid) pour les moments de relaxation.

La révolution des fascias

Créée par le danseur étoile Alexandre Munz, cette méthode repose sur des mouvements spiralés effectués avec une extrême lenteur.

- **Le secret : Le travail sur les fascias, ces membranes de tissu conjonctif qui enveloppent tout notre corps. En les "décollant" par la spirale, on libère l'organisme.**
- **Les effets transformateurs :**
 - **Libération du dos : Décompression immédiate de la colonne vertébrale.**
 - **Tonification : Gain de force dans les muscles les plus profonds.**
 - **Élasticité : Une aisance retrouvée, particulièrement dans le bas du dos.**
 - **Apaisement : Une détente profonde du système nerveux.**

Besoin d'un conseil ? N'hésitez pas à nous contacter pour toute question sur le matériel ou le déroulement des séances. Nous avons hâte de partager ces moments de bien-être avec vous !

Date	Matin (10h - 12h15)	Après-midi
Samedi 7 mars	Pilates + Qi Gong + Munz Floor	13h45 - 16h00 : Sophrologie + Munz Floor
Dimanche 8 mars	Pilates + Qi Gong + Munz Floor	13h30 - 15h45 : Sophrologie + Munz Floor

- **Lieu :** Salle Eugène Descaillet (sous la mairie), Caille.
- **Tarifs :** * **15 €** la demi-journée.
 - **50 €** pour le stage de 2 jours
 - *Adhésion obligatoire : 10 €/mois ou 30 €/an.*
- **Pause déjeuner :** Pour ceux qui le souhaitent, repas partagé sur place (repas tiré du sac).

-  **Pensez à votre sac :** * Tapis de sol et tenue confortable.

- Petit ballon mousse et élastique (pour le matin).
- Petite couverture ou plaid (pour l'après-midi).

Inscriptions & Contact

Inscrivez-vous directement en ligne sur notre site :  baouroux-partage.fr

Pour toute question, appelez-nous au **06 17 32 79 26**.