

## 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
<b>Samedi 7 mars</b>	Pilates + Qi Gong + Munz Floor	<b>13h45 - 16h00 :</b> Sophrologie + Munz Floor
<b>Dimanche 8 mars</b>	Pilates + Qi Gong + Munz Floor	<b>13h30 - 15h45 :</b> Sophrologie + Munz Floor


- **Lieu :** Salle Eugène Descaillot (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](https://baouroux-partage.fr)

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