

Pratiques @ Intervenants, saison 2019 / 2020

Hatha Yoga & Vinyasa Yoga avec Om Sweet Home Yoga Bordeaux

Hebdomadaire Lundi 18h30 (Laurence) et 20h (Cynthia) et Mercredi 20h15 (Laurence)

Mensuel dimanche 17h/19h Atelier Yoga (Laurence et/ou Cynthia)

Samedi Atelier Parents / Enfants / Adolescents 15h/18h (Cynthia)

Hatha : un yoga progressif, basé sur le respect de l'alignement du corps et adapté aux possibilités de chacun pour réunir souffle, corps, coeur et esprit.

Vinyasa : un yoga dynamique par l'enchaînement de postures tout en fluidité au rythme de sa respiration; un yoga qui permet de lâcher le mental par l'action.

Laurence PINSARD 06 11 59 69 42 lpinsard@yahoo.fr

Cynthia SORIN 06 63 60 95 05 cynce.sorin@gmail.com

Hatha Yoga avec Céline FOURTEAU

Hebdomadaire Vendredi 18h30

"Faites une pause dans la bonne humeur. Le Hatha Yoga vous apprendra à respirer, à alléger les tensions du corps et à le tonifier.

Espace ouvert à tous, seul pré-requis la motivation.

06 77 75 48 37 celinefourteareflexoyoga@gmail.com

Yoga de l'énergie avec Delphine BRISSONNAUD

Mensuel Samedi ou Dimanche Yin Yang Yoga 9h30 / 12h30

Yoga de l'énergie, ateliers yin yang et yoga de la femme.

Pour trouver la fluidité et la stabilité en soi.

07 86 80 49 97 delphinebrissonnaud@gmail.com

Pilates avec Daniela PASINETTI

Hebdomadaire Mardi 9h

Retrouvez l'amour de votre corps avec des mouvements pour tous .

06 81 61 08 15 corpoanima33@gmail.com

Pilates / Abdos de Gasquet avec Sophie DUTHEIL

Hebdomadaire Mardi 19h et 20h15 / Mercredi 19h / Jeudi 9h

Mensuel Samedi 10h / 12h

Les abdos autrement : respirer, améliorer sa posture sans risque pour le dos et le périnée !

06 13 62 39 51 touchatout2@gmail.com

Bienvenue à la Source ! FCBK : LASOURCEBORDEAUX

Qi Gong avec Francis ANDRIEUX

Mensuel Samedi 9h30 / 12h30 Postures, méditations, respirations pour une meilleure conscience corporelle et énergétique.

06 20 55 50 90 francischuan@gmail.com

Feldenkrais et Danse Improvisation avec Isabelle LASSERRE

Hebdomadaire Mercredi 12h30

Mensuel Dimanche : 10h / 12h

Bi mensuel Jeudi 14h30 et 20h et **Mensuel** Dimanche 13h30/ 16h30

Une approche sensible du vivant par la conscience portée à la source du mouvement. Une invitation tout en délicatesse et attention.

Comme un voyage dans l'imaginaire vers un enracinement poétique du geste.

06 68 32 21 22 atelierlareverse@orange.fr

Feldenkrais avec Jean ARZEL

Mensuel Dimanche 14h30 / 18h30

Avec patience, curiosité, émerveillement, venez chercher à comprendre, de l'intérieur, ce qu'est un geste, sa qualité, son intention pour révéler de nouvelles possibilités de mouvement.

06 32 18 84 21 jean.arzel@hotmail.ch

Voix avec Cécile FOUCARD

Bi mensuel Jeudi 10h15/12h15

Un épanouissement de soi dans un élan vers l'autre, la créativité dans la relation, s'ouvrir à soi-même en ouvrant sa voix.

06 79 53 69 50 cecile.foucard@gmail.com

Rolfing Mouvement avec Arnaud LELIÈVRE

Bi mensuel Jeudi 17h30 / 19h30

Rajeunissez en re-découvrant votre corps au travers de mouvements doux, pour plus de stabilité, fluidité, épanouissement.

06 61 25 66 55 arnaud@corpus-in-spire.com

Périnée et danse@ avec Zélia CHERPENTIER

Mensuel Vendredi 11h / 17h et Samedi 13h / 19h

Connaître, re-connaître notre centre, notre base, notre foyer : le périnée, le bassin et le ventre.

06 50 24 21 08 association.zananda@gmail.com