

SEMAINE

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

OFFERT

OUVERT À TOUS*

LUNDI 30 JUIN

9h15 - 10h15

HATHA YOGA

Pratiquez un yoga doux permettant de se recentrer sur soi-même et d'être à l'écoute de son corps.

10h15 - 11h

10h30 - 13h

CUISINE BIEN-ÊTRE

Athina CANEVET, vous fera découvrir des spécialités européennes végétariennes bonnes pour la santé et faciles à reproduire. *Repas partagé à la suite de l'atelier - Participation 5€*

11h - 11h45

PILATES DOUX

Découvrez un renforcement en douceur allié à une respiration maîtrisée. Adapté aux femmes enceintes, aux jeunes mamans, aux séniors et aux personnes fragilisées au niveau articulaire.

17h45 - 18h30

INITIATION SOPHROLOGIE

Renforcez vos ressources personnelles face aux facteurs de stress et développez le mieux-être dans la vie quotidienne.

18h30 - 19h30

YOGA ET AUTOMASSAGES

Apprenez à vous masser pour des moments de détente et découvrez les bienfaits du yoga pour une pause zen.

MARDI 01 JUILLET

10h30 - 11h30

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Découvrez comment gagner en tonicité, améliorer sa posture et raffermir son corps pour une silhouette rayonnante.

11h - 11h45

INITIATION SOPHROLOGIE

Renforcez vos ressources personnelles face aux facteurs de stress et développez le mieux-être dans la vie quotidienne.

18h - 19h

BAIN SONORE & VOIX

Découvrez les bienfaits de la sonothérapie pour se reconnecter à soi, cultiver l'harmonie et le lâcher-prise. En passant par la respiration et des exercices corporels simples, vous ressentirez les vibrations des sons d'instruments intuitifs et de vos voix.

18h30 - 19h15

YOGALATES

Mélange de yoga et de Pilates dans une liberté de mouvements afin de développer l'alignement, la stabilité et réduire les douleurs chroniques.

19h30 - 20h15

CARDIO BOXING

Le cardio boxing est un entraînement complet et sans contact qui combine mouvements de boxe et exercices de cardio. Idéal pour brûler un max de calories, tonifier son corps et évacuer le stress.

*ADHÉRENTS ET NON ADHÉRENTS

POUR VOUS INSCRIRE (3 ateliers max. par participant) :

En ligne : QR code ou sur www.plpr.fr

Directement à l'accueil du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

PLPR - 2 rue de Fleurus, 29200 Brest - 02 98 41 89 76

MERCREDI 02/07

10H
-
10H45**BABY GYM**

Dès l'apprentissage de la marche, les enfants adoreront jouer, grimper, rouler, sauter grâce à cet atelier. C'est aussi l'occasion de se défouler et de passer du bon temps avec son enfant.
De la marche à 3 ans

16h15
-
17h15**YOGALATES**

Mélange de yoga et de pilates dans une liberté de mouvements afin de développer l'alignement, la stabilité et réduire les douleurs chroniques.

18h30
-
20H30**THAÏ MASSAGE**

Par des techniques de pression, d'étirement et de travail sur les lignes d'énergie du corps, tout en douceur, vous découvrirez des techniques en duo.

JEUDI 03/07

10H30
-
11H30**YIN YOGA**

Le Yin Yoga est une pratique douce où les postures, principalement au sol, sont maintenues plusieurs minutes et dans le relâchement le plus total. Les exercices vous apprendront à ralentir, à méditer et à lâcher prise.

14h
-
15h30**JE CRÉE MES COSMÉTIQUES**

Apprenez à faire vos cosmétiques maison (baume, liniment et gommage).

18h30
-
19h30**INITIATION PILATES**

Renforcez les chaînes profondes du corps au travers de placements précis, de mouvements lents et d'une respiration profonde.

19h30
-
20h30**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Découvrez comment gagner en tonicité, améliorer sa posture et raffermir son corps pour une silhouette rayonnante.

VENDREDI 04/07

10H
-
10H45**BABY GYM**

Dès l'apprentissage de la marche, les enfants adoreront jouer, grimper, rouler, sauter grâce à cet atelier. C'est aussi l'occasion de se défouler et de passer du bon temps avec son enfant.
De la marche à 3 ans

11H
-
12H**GYM BALLON**

Développez des qualités de force, de souplesse, de coordination et d'équilibre à l'aide d'un ballon.

12H30
-
13H30**PARCOURS FITNESS**

Découvrez différents exercices de fitness mixant renforcement musculaire, gym ballon et stretching.



Toute la semaine prenez le temps et profitez du bar à tisanes et eaux détox, à votre disposition

MERCREDI 09/07

**ATELIER YOGA ET
SOPHROLOGIE EN FAMILLE**

Découvrez un atelier yoga et sophrologie conçu spécialement pour les duos parent-enfant. Un temps pour se relaxer, respirer et se ressourcer ensemble.

10H30
À 12H15€
par duo
**POUR
RÉSERVER
vos ateliers**
