

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. <i>Repas partagé à la suite de l'atelier - Participation 5€</i>
11h - 11h45	
PILATES DOUX Découvrez un renforcement en douceur allié à une respiration maîtrisée. Adapté aux femmes enceintes, aux jeunes mamans, aux seniors 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 dérouler et de passer du bon temps avec son enfant. <i>De la marche à 3 ans</i>
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 dérouler et de passer du bon temps avec son enfant. <i>De la marche à 3 ans</i>
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 12H

15€
par duo

POUR
RÉSERVER
vos ateliers

