

Nos activités

Réveil musculaire

Le réveil musculaire ou échauffement musculaire est une pratique qui consiste à préparer efficacement son corps à l'effort. Une routine d'éveil musculaire touche toutes les parties du corps et s'adapte aux spécificités de chacun. Ce moment convivial et ludique améliore le bien-être physique et permet de limiter les blessures et les troubles musculosquelettiques (TMS).

Pilates

Objectif : développement des muscles profond, amélioration de la posture, équilibrage musculaire et assouplissement musculaire pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Bain sonore

La sonologie ou sonothérapie est une thérapie par le son (utilisation de sons à des fins thérapeutiques).

La sonothérapie permet de ressentir la façon dont les sons et les vibrations interfèrent sur notre corps et ont des effets sur notre santé.

Atelier huiles essentielles

Découvrez des contenus actualisés, des techniques innovantes, et une approche pratique pour maîtriser l'aromathérapie. De la théorie fondamentale aux applications spécialisées, nos formations sont conçues pour enrichir vos connaissances et votre pratique.

Randonnée «Pleine Conscience»

La « marche en pleine conscience » évoque l'expérience de prise de conscience du moment présent, de sa propre respiration, conscience de la nature où nous évoluons, conscience de notre corps et du mouvement...

Kundalini yoga

Le kudalini yoga prétend viser à l'éveil de la conscience du soi par la maîtrise de cette énergie, la kudalini, par la pratique d'asana (posture), de pranayama (techniques de souffle), de bandha (fermetures, contractions) et la récitation de mantra.

Aquagym

Renforcer le système musculaire, stimuler le rythme cardiovasculaire, améliorer le tonus respiratoire et la circulation sanguine.

La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures, de claquages ou d'élongations musculaires. Elle procure une sensation de légèreté.

Tai-chi et gestion du stress

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est une discipline corporelle qui fait partie des exercices énergétiques de la Médecine traditionnelle chinoise.

Le tai-chi est une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Art thérapie

L'art-thérapie est une forme de psychothérapie qui utilise la création artistique (dessin, peinture, collage, sculpture, etc.) pour prendre contact avec sa vie intérieure (sentiments, rêves, inconscient, etc.), l'exprimer et se transformer.

Aqua yoga

Cette pratique unique offre une multitude de bienfaits tant physiques que mentaux, particulièrement attrayants pour tous les publics.

L'eau, en tant que résistance naturelle, intensifie les postures du yoga, renforçant ainsi la tonification musculaire tout en préservant les articulations. L'aqua yoga favorise également l'amélioration de l'équilibre et de la flexibilité, grâce à la flottabilité dans l'eau offrant un cadre de pratique doux et sécurisé.

Réflexologie plantaire

Technique de soin bien-être, ce massage vise à traiter différentes parties du corps à l'aide de pressions et de massages des différentes et nombreuses zones réflexes qui se trouvent au niveau de la plante des pieds.

Atelier cuisine végétale

Atelier de dégustation de cuisine entièrement dédiée au végétal !

Vous donner les clefs d'une alimentation saine, savoureuse et créative autour des végétaux. Repartez avec votre carnet de recettes personnel !