

Le CCJL HORS LES MURS

Détox & vous

DU 26 JUIN AU 13 JUILLET

Cour du Château Sainte-Barbe

Bien-être
en plein air

YOGA

PILATES

MÉDITATION

FIT TRAINING

STRETCHING

AFRO MOVE



Participation : 5 € par atelier / gratuit pour les usagers du CCJL

Renseignements et inscriptions

01.46.30.20.90

ccjl@fontenay-aux-roses.fr

www.ccjl92.com



Fontenay-
aux-Roses

Les ateliers d'Anaïs Roussel

Yoga, éveil à la joie : un yoga fluide et joyeux où le mouvement se mêle à la respiration pour se relier à l'énergie légère et rayonnante de l'été. Les cours sont adaptés à tous.

Méditations guidées, éveil à la joie. Un instant pour soi, une bulle de bien-être et d'écoute de ses sensations pour éveiller en nous la joie d'être dans l'instant présent. Les cours sont adaptés à tous

Les ateliers d'Aline Mauclert

Yoga : mettre en harmonie le corps, la respiration et l'esprit. Les exercices physiques "asanas" associés aux exercices respiratoires permettent de trouver un espace de tranquillité à l'intérieur de soi-même.

Yoga kids : pour apprendre à se détendre, à bien respirer, à se connaître et à connaître l'autre.

Yoga parent / enfant : un moment de détente ludique et de complicité avec votre enfant. (enfants 4/10 ans).

L'éveil du yogi : cours de yoga adapté aux tout-petits de 4 à 6 ans. Une séance ludique dans l'univers du yoga, pour découvrir les postures avec le corps, la respiration, la méditation, les valeurs du yogi comme la bienveillance, la tolérance envers soi-même et les autres, le partage à travers des histoires de sagesse, magiques et farfelues !

Yoga senior : une invitation à la mobilité douce et consciente du corps à se maintenir en forme, à se relaxer, à détendre son esprit.

Yoga ado flow en musique ! : une séance qui met l'accent sur l'exploration du rapport à eux-mêmes pour être en phase avec l'autre, en toute sécurité. La séance prend la forme d'un cours dynamique où les postures s'enchaînent de manière fluide portées par la musique d'une « playlist ». La pratique des asanas (postures) est l'occasion pour chacun de collaborer avec l'autre, d'être à l'écoute de sa force intérieure, de sa souplesse et de sa concentration. Avec une relaxation et méditation finale, primordiale à l'intégration des bienfaits des postures et au retour à soi.

Les ateliers d'Emanuela Mastropasqua

Se préparer à l'été avec le yin yoga : une pratique douce pour préparer le corps à la chaleur estivale.

Yoga du visage et massage crânien : focus sur le visage et la tête pour activer notre énergie vitale.

Yoga et bain sonore en plein air : une pratique de hatha yoga suivie d'une relaxation aux bols tibétains.

Yoga du visage et détox : une séance focalisée sur le détox avant l'été pour le corps et le visage

Yin yoga : initiation au yin yoga, pratique douce qui fait travailler en profondeur le corps.

Les ateliers de Viviane Doyen

Afro Move : une activité qui combine fitness et danse sur de la musique afro. Elle sollicite tout le corps pour bouger, danser, se défouler et puiser dans nos réserves pour brûler des calories.

Multi-objectifs, l'afro-move améliore la coordination, le cardio, la souplesse, l'équilibre et la confiance en soi.

Les ateliers d'Elisa Marboeuf

PBDA / stretching : renforcement musculaire ciblé sur le haut du corps (Poitrine Bras Dos Abdos) et adapté selon vos capacités durant 30', suivie d'une demi heure de stretching.

Fit Training : 1h de dépense calorique en associant des exercices de renforcement musculaire et des exercices cardio, le tout adapté à votre niveau.

PILATES : méthode douce de renforcement des muscles profonds du corps permettant à votre dos de devenir plus fort. Cette méthode vous enseignera également la bonne pratique des exercices d'abdos.

Date	Heure	Activité
Lundi 26 Juin	10h-11h	Yoga avec Anaïs
Lundi 26 Juin	11h-12h	Méditation avec Anaïs
Lundi 26 Juin	18h-19h	Yoga avec Aline
Mardi 27 Juin	10h-11h	Yoga avec Aline
Mardi 27 Juin	18h-19h	Se préparer à l'été avec le Yin Yoga avec Emanuela
Mardi 27 Juin	19h-20h	Yoga du visage et massage crânien avec Emanuela
Mercredi 28 Juin	10h-11h	Eveil du Yogi avec Aline
Mercredi 28 Juin	11h-12h	Yoga Kids avec Aline
Mercredi 28 Juin	18h-19h	PBDA et Stretching avec Elisa
Mercredi 28 Juin	19h-20h	Afro move avec Viviane
Jeudi 29 Juin	10h-11h	Yoga Senior avec Aline
Jeudi 29 Juin	11h-12h	Yoga Ado Flow en musique avec Aline
Jeudi 29 Juin	18h-19h	Fit Training avec Elisa
Jeudi 29 Juin	19h-20h	Pilates avec Elisa
Vendredi 30 Juin	10h-11h	Yoga avec Anaïs
Vendredi 30 Juin	11h-12h	Méditation avec Anaïs
Vendredi 30 Juin	18h-19h	Focus yoga et bain sonore avec Emanuela
Vendredi 30 Juin	19h-20h	Focus yoga du visage et détox avec Emanuela
Lundi 3 Juillet	10h-11h	Yoga avec Anaïs
Lundi 3 Juillet	11h-12h	Méditation avec Anaïs
Lundi 3 Juillet	18h-19h	Yoga avec Aline
Mardi 4 Juillet	10h-11h	Yoga avec Aline
Mardi 4 Juillet	11h-12h	Fit Training avec Elisa
Mardi 4 Juillet	18h-19h	Se préparer à l'été avec le Yin Yoga avec Emanuela
Mardi 4 Juillet	19h-20h	Yoga du visage et massage crânien avec Emanuela
Mercredi 5 Juillet	10h-11h	Eveil du Yogi avec Aline
Mercredi 5 Juillet	11h-12h	Yoga Kids avec Aline
Mercredi 5 Juillet	19h-20h	Afro move avec Viviane
Jeudi 6 Juillet	10h-11h	Yoga Senior avec Aline
Jeudi 6 Juillet	11h-12h	Yoga Ado Flow en musique avec Aline
Jeudi 6 juillet	19h-20h	Yin Yoga avec Emanuela

Vendredi 7 Juillet	10h-11h	Yoga avec Anaïs
Vendredi 7 Juillet	11h-12h	Méditation avec Anaïs
Vendredi 7 Juillet	18h-19h	Focus Yoga et bain sonore avec Emanuela
Vendredi 7 Juillet	19h-20h	Focus yoga du visage et détox avec Emanuela
Lundi 10 Juillet	10h-11h	Yoga avec Aline Mauclert
Lundi 10 Juillet	18h-19h	Yoga avec Aline
Mardi 11 Juillet	10h-11h	Yoga avec Anaïs
Mardi 11 Juillet	11h-12h	Méditation avec Anaïs
Mardi 11 Juillet	18h-19h	Se préparer à l'été avec le Yin Yoga avec Emanuela
Mardi 11 Juillet	19h-20h	Yoga du visage et massage cranien avec Emanuela
Mercredi 12 Juillet	10h30-12h	Yoga parent/enfant avec Aline
Mercredi 12 Juillet	19h-20h	Afro move avec Viviane
Jeudi 13 Juillet	10h-11h	Yoga Senior avec Aline
Jeudi 13 Juillet	11h-12h	Yoga Ado Flow en musique avec Aline

Renseignements et inscriptions

01.46.30.20.90 - ccjl@fontenay-aux-roses.fr

Tarif par atelier : 5€

(à régler à l'accueil du CCJL avant le début de l'activité)

Gratuité aux usagers du CCJL

Merci de ramener votre tapis et/ou votre serviette

En cas d'intempéries, les stages auront lieu en salle

Après-midi Bien-être

Samedi 9 septembre

14h-18h

Cour du château Sainte-Barbe