Voici les différentes techniques (pour lesquelles je suis formée) que je propose sur le cours du mardi soir qui est un cours zen sur votre demande :

Â

Techniques de stretching (passif, actif ou en dynamique) pour étirer les différentes chaînes musculaires sous forme d’exercices ou d’enchainements

Exercices de souplesse

Exercices d’équilibre

Travail sur la mobilité articulaire en général et de la colonne vertébrale/dos plus particulièrement

Body ZenÂ : cours construit sur la base de Qi Gong/, mouvements de gym effectués en rythme dansé, et au sol Pilates/yoga/Feldenkrais et relaxation.

L’utilisation du ballon paille dans certains exercices peut apporter une intensité supplémentaire dans le mouvement.

Â

Je précise que toutes ces techniques vous sont proposées alternativement pour que 2 cours en suivant ne se ressemblent pas dans un souci de sport santé et de bien être.

Â

Pour le cours dynamique du jeudi soir ce sont des techniques de base pour travailler le renforcement musculaire haut du corps, bas du corps et sangle abdominale. Des petites séquences de cardio sont aussi mises en place.

Â