

# VITALITÉ DU CORPS

## RESPIRATION

Cet atelier vous fait découvrir les bienfaits de la **respiration consciente**



Améliore l'oxygénation  
Détend le corps  
Apaaise et régule les pensées et les émotions

### L'ATELIER 1

**Mardi 27 février - 12h**

Inscription au plus tard le 26 février avant 12h

## TÊTE, VISAGE ET COU

Cet atelier vous fait activer plusieurs mouvements et **mobilisations musculaires** sur la zone de la tête, visage et cou



Relâche les tensions du cou et du visage  
Soulage la fatigue musculaire  
Diminue les maux de tête

### L'ATELIER 2

**Lundi 4 mars - 12h**

Inscription au plus tard le 3 mars avant 12h

## DOS

Cet atelier propose des mouvements d'étirements, de **torsions et rotations douces** du dos



Détend le haut, milieu et bas du dos  
Assouplit la colonne vertébrale  
Soulage les tensions dorsales

### L'ATELIER 3

**Mardi 19 mars - 12h**

Inscription au plus tard le 18 mars avant 12h

## EPAULES, BRAS ET MAINS

Cet atelier active des mouvements d'**étirements** au niveau des épaules, des bras et des mains



Relâche les tensions des épaules  
Assouplit les articulations des coudes  
Soulage la tension des muscles des bras et mains

### L'ATELIER 4

**Lundi 25 mars - 12h**

Inscription au plus tard le 25 mars avant 12h

**Ce programme printanier a pour objectif de vous apporter de nouvelles ressources pour sortir de l'hiver et prendre soin de votre vitalité physique.**

## MODALITÉS

- Un lien pour vous connecter à votre séance sera adressé à l'adresse mail enregistrée dans votre profil adhérent, ceci le matin même du jour de votre séance
- Adhésion à la section "**En ligne - En forme**" saison 2023/2024 nécessaire :
  - 10 € / saison (20 € pour les non-bénéficiaires d'une subvention)
- Atelier à titre gracieux
- Chaque atelier est à souscrire dans le catalogue « produits » de la section
- **Offres disponibles à la vente sur [www.esrenault.fr](http://www.esrenault.fr)**

## VOTRE INTERVENANTE

### Géraldine



#### Son objectif :

- « Aider chacun à générer des comportements porteurs d'énergie, de santé et de bien-être ».

**Géraldine MARILLET** est sophrologue certifiée en préparation mentale.

<https://instanzen.fr/>

Ses domaines d'interventions :

- Gestion de l'énergie - Récupération
- Gestion du stress
- Communication
- Gestion des conflits
- Accompagnement au changement.