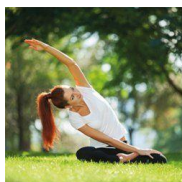


## UNE RENTREE ZEN ATTITUDE !



### YOGA

### ETIREMENTS ET RESPIRATION POUR LE QUOTIDIEN

Vous souhaitez contrebalancer les déséquilibres engendrés par nos modes de vies, vous libérer de tensions, douleurs... le YOGA vous apportera un art de vivre ! En effet le YOGA :

- Est un travail physique à partir de postures, permettant un jeu harmonieux du corps et de la respiration
- Apporte un état de réceptivité et de concentration, dynamise l'équilibre physique et psychique. Il conduit chacun vers son propre épanouissement, favorise l'expression de la confiance en soi.

### TAÏ CHI CHUAN

### UN ART MARTIAL DANS LA DOUCEUR

Antistress, maîtrise de soi, harmonie mentale et physique... grâce à la boxe de l'ombre, autre nom du Tai Chi Chuan.

Si les mouvements tirent leurs origines dans l'art de se défendre, la pratique actuelle est résolument pacifique et pour développer la maîtrise de soi et le bien-être.

Essayez le TAÏ CHI CHUAN, c'est l'adopter, n'hésitez plus !

### QI GONG

### UNE MAITRISE DE L'ENERGIE

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le QI GONG signifie littéralement "maîtrise de l'énergie". C'est un ensemble d'exercices énergétiques basé sur l'association du mouvement (graduel, continu, fluide), de la respiration abdominale (régulière, profonde) et de la concentration. Il permet de relâcher la pression.

Au-delà d'une discipline corporelle, le QI GONG est un art de vivre et apporte une grande confiance en soi.

### ZEN SHIATSU

### UNE APPROCHE DE LA RELAXATION

Faire face au stress, gérer ses tensions... le ZEN SHIATSU est une vraie réponse !

Effectuer des mouvements doux et lents mettant en action les muscles profonds et permettant de prendre conscience du schéma corporel. Stimuler avec les doigts les points d'acupuncture et les canaux énergétiques appelés méridiens.

Combinant sophrologie et shiatsu, cette discipline régule l'énergie du corps et a une action sur ses mémoires.

**4 DISCIPLINES PROPOSEES PAR LA SECTION « EQUILIBRE ET ENERGIE »**

**Infos, lieux de pratique, plannings...**



**JE CLIQUE !**

Contact : [pascale.nays@renault.com](mailto:pascale.nays@renault.com)

**WWW.ESRENAULT.FR**