



Club de la Retraite Sportive et Culturelle de l'Hautil

Mairie de Vauréal – 1 Place du Cœur Battant – BP 10039

95038 Cergy Pontoise Cedex

tél 06 84 72 52 96

retraite.spor.hautil@free.fr

www.rsch.fr

siret n° 422 522 185 00020

RELAXATION DYNAMIQUE et ENERGETIQUE

Animateur: Marc M.

Description de l'activité

Dans un cadre et une ambiance agréables, venez acquérir souplesse, tonus et vitalité, tant du corps que de l'esprit grâce à ces techniques issues des grandes traditions asiatiques telles que yoga, qi-gong, zen...

La Relaxation Dynamique et Énergétique comprend des déplacements, des mouvements, des postures tenues, ainsi que des assises méditatives, qui vont solliciter tous les muscles et articulations et développer les possibilités du cerveau.

Par l'apprentissage et la répétition des exercices, elle fait travailler l'attention, la concentration, la mémoire, l'équilibre et la coordination, avec une action bénéfique sur le métabolisme général.

Elle demande persévérance et volonté car elle nécessite une certaine assiduité aux séances et une pratique individuelle régulière.

Tenue et matériel

La pratique de l'activité requiert une tenue souple et décontractée (comme la gym douce ou le Yoga), des chaussons de gym ou chaussettes antidérapantes et un petit tapis.

Coût forfaitaire : 70 € pour l'année

Paiement : possibilité de payer en 2 chèques :

- Chèque de 35 € encaissé en Octobre
- Chèque de 35 € encaissé en Janvier

Chèques à établir à l'ordre du club **R. S. C. H** (*en date du jour de l'émission des chèques*)

Rendez-vous dans le hall de la Maison des Arts, 13 mail de l'Étincelle à Vauréal
le Vendredi après midi de 14h00 à 15h00
ou de 15h15 à 16h15

Pas de Relaxation dynamique et énergétique pendant les vacances scolaires

05/05/2019