

Cours à la carte ALTO Espace santé



	Cours « Energizer »	Cours « Relaxation- respiration »	Cours « Méditation et mouvement »	Cours « Inspiration Pilates »
Quoi	Cet atelier propose des activités variées alliant réveil du corps, jeux divers et moment de détente, le tout selon les envies et les possibilités de chacun-e.	Cet atelier s'articule autour d'exercices de relaxation en position allongée, assise ou en mouvement, ainsi que d'exercices de respiration. Espace de détente avant tout, il permet notamment la prise de conscience de ses ressources intérieures.	Basé sur les principes de la méditation par la pleine conscience, cet atelier propose des exercices en position allongée, assise ou en mouvement. Il invite chaque participant-e à focaliser son attention dans l'instant présent pour permettre à l'esprit de s'apaiser.	Cet atelier s'appuie sur les principes de base du Pilates qui est une méthode douce d'entraînement physique. La respiration et la fluidité des mouvements sont au cœur de cette approche qui permet notamment de se détendre tout en libérant des tensions musculaires accumulées.
Qui	Intervenant-e ALTO (1 à 2 selon le groupe)	Intervenant-e ALTO (1 à 2 selon le groupe)	Intervenant-e ALTO (1 à 2 selon le groupe)	Intervenant-e ALTO (1 à 2 selon le groupe)
Pour qui	Clients DNDR Nb min : 5 Nb max : 25	Clients DNDR Nb min : 5 Nb max : 25	Clients DNDR Nb min : 5 Nb max : 25	Clients DNDR Nb min : 5 Nb max : 25
Quand	Idéal pour débiter la journée de manière conviviale et dynamisante ou se mettre en route après un moment de pause. Durée de l'intervention : 50 min à 1h	Idéal comme intermède dans la matinée ou l'après-midi, pour reprendre en douceur après la pause de midi ou clore la journée dans la détente. Durée de l'intervention : 50 min à 1h	Idéal à tout moment de la journée. Durée de l'intervention : 50 min à 1h	Idéal à tout moment, sauf après le repas. Compter un temps pour se changer avant et après le cours. Durée de l'intervention : 50 min à 1h
Où	DNDR, à l'intérieur ou à l'extérieur si la météo le permet	DNDR, à l'intérieur	DNDR, à l'intérieur ou à l'extérieur si la météo le permet	DNDR, à l'intérieur
Combien	150.- pour un groupe jusqu'à 12 participants, puis 10.- supplémentaires par personne à partir de 13 participants	150.- pour un groupe jusqu'à 12 participants, puis 10.- supplémentaires par personne à partir de 13 participants	150.- pour un groupe jusqu'à 12 participants, puis 10.- supplémentaires par personne à partir de 13 participants	150.- pour un groupe jusqu'à 12 participants, puis 10.- supplémentaires par personne à partir de 13 participants