



Association A Mon Rythme



Sport santé bien-être

Yoga, Pilates, QiGong, Tai chi chuan, Danse à l'éventail, Gym Douce, Relaxation, Swiss Ball, Sophrologie, Méditation



L'association A Mon Rythme propose des activités d'éducation physique pour tous, non compétitives, adaptées aux pratiquants et visant un développement harmonieux du corps et de l'esprit. Les disciplines pratiquées respectent l'intégrité du pratiquant et permettent une amélioration de son équilibre général via notamment une meilleure prise de conscience de son schéma corporel.

Tarifs 2018/2019

(Droit d'inscription, licence et assurance inclus)

	A l'année	10 séances
Yoga adulte - Tai Chi Chuan – QiGong - Danse à l'éventail - Gym – Swiss Ball	270 €	110 €
Yoga enfant	230 €	95 €
Méditation - Relaxation	190 €	80 €


Sur inscription, 1^{ère} séance d'essai gratuite

Cours du 17 septembre 2018 au 30 juin 2019

Matériel disponible sur place (serviette, vêtement confortable, chaussures adaptées, bouteille d'eau à prévoir)

 www.amonrythme.org

 contact@amonrythme.org

 07 81 78 90 56

Planning salle Gaia à Schiltigheim



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					7:30 - 8:30 Yoga Véronique	
9:00 - 10:00 Yoga Véronique	9:30 - 10:30 Sophrologie Maxime	9:00 - 10:00 QiGong Anna	9:30 - 10:30 QiGong Maxime		9:00 - 10:00 Pilates * Elsa	9:00 - 10:00 Yoga Véronique
10:15 - 11:15 Gym Douce Véronique	10:45 - 11:45 Danse à l'éventail Anna	10:15 - 11:15 Taijiquan Jean-Paul	10:45 - 11:45 Taijiquan Maxime		10:15 - 11:15 Pilates * Elsa	
12:15 - 13:15 Pilates * Nathalie	12:15 - 13:15 Taijiquan Maxime	12:15-13:15 QiGong Jean-Paul	12:15-13:15 Sophrologie Maxime	12:15 - 13:15 Yoga Anna	11:30 - 12:30 Atelier Sophrologie Maxime	
14:30 - 15:30 Méthode douce sur chaise Véronique	15:00 - 16:00 Gym Bien être Jean-Paul	15:15 - 16:15 Yoga Doux Anna			14:00 - 15:00 Yoga enfants Véronique	
		16:30 - 17:30 Yoga Enfants Véronique			15:30 - 17:00 Yoga Prénatal avec Papa * 1 fois par mois Bery	
17:00 - 18:00 QiGong Jean-Paul			17:00 - 18:30 Yoga Prénatal * Bery	17:00 - 18:00 Pilates Prénatal * Elsa		
	18:00 - 19:00 Pilates * Selestino	17:45 - 18:45 Gym Douce Véronique	18:30-20:00 Yoga Prénatal * Bery			
19:00 - 20:00 Yoga Véronique	19:15 - 20:15 Pilates * Selestino	19:00 - 20:00 Swiss Ball Véronique		18:45 - 19:45 Yoga Véronique		
			20:15-21:15 Sophrologie Maxime	20:00 - 21:00 Méditation - Relaxation Véronique		

* cours hors association (pour plus d'information, nous contacter)

Salle Gaïa – 8 personnes maximum

11 rue de la mairie 67300 Schiltigheim



Planning salle Nanou à la Robertsau



JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	09:00-10:00 Sophrologie Maxime		
10:15 – 11:15 Gym Bien être Jean-Paul			10:00 - 11:30 QiGong - Taijiquan Jean-Paul
			18:00 - 19:00 Yoga Véronique
	19:00-21:30 Sophrologie Maxime 1 fois par mois		



Salle Nanou – 10 personnes maximum

74, rue des Jardiniers 67000 Strasbourg – Robertsau

Les Intervenant-e-s

Véronique OTT (43 ans) :

Véronique est professeur de Yoga et de Gym Douce. Elle a suivi une formation à l'Ashram de Yoga SIVANANDA à Orleans. Véronique s'est également formée en Pilates. Elle a suivi la formation CQP Animateur de Loisirs Sportifs de la Fédération « Sports pour Tous » ainsi que les stages « Sport Santé » proposés par cette fédération.

Anna STOIMENOVA (36 ans) :

Son parcours alterne entre Danse et Arts énergétiques : Théâtre Dansant (Graham technique, Contact improvisation, Jazz danse), formation professionnelle en Yoga à l'Académie Nationale des Sports en Bulgarie, formations pour l'enseignement du Yoga auprès des enfants et des femmes enceintes, Yoga style Satyananda, Himalaya Yoga, Danse des 5 rythmes et Biodanza, Tai-chi-chuan, Qi Gong, Danse de l'éventail, Danse poétique. Anna a également suivi la formation CQP Animateur de Loisirs Sportifs de la Fédération « Sports pour Tous ».

Jean-Paul LUX (58 ans) :

Jean Paul est enseignant de Tai Chi Chuan (Yang Jia Michuan), Qi Gong et Gym Douce. Il est certifié auprès de la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (FAEMC) et a suivi la formation CQP Animateur de Loisirs Sportifs avec la Fédération « Sports pour Tous ».

Maxime JOLY (40 ans) :

Maxime a suivi la formation CQP Animateur de Loisirs Sportifs avec la Fédération « Sports pour Tous ».
Maxime est enseignant de Tai Chi Chuan (Yang Jia Michuan) et Sophrologue, formé avec le docteur Charles Rodà de l'école Sophragora. Il pratique également le Yoga depuis quelques années.

Activités proposées

Public enfant



Yoga enfant :

Avec le public enfant, l'ensemble de la pratique se fera sous forme de jeux. La pratique vise petit à petit à apprendre aux enfants à apprivoiser leur schéma corporel et leurs émotions.

Public adulte



Pilates :

Le Pilate est une méthode de gymnastique qui muscèle en profondeur en alliant des exercices physiques de gainage avec la ceinture abdominale contractée et une respiration thoracique ample.

Swiss-Ball :

Ce cours est constitué d'exercices utilisant un gros ballon ce qui permet un travail d'équilibre et une action plus importante sur les muscles profonds. Le ballon est aussi utilisé pour prendre certaines positions de manière plus confortable et moins traumatisante pour le corps.

Qi Gong (Chi Kung) :

Le Qi Gong est une gymnastique inspirée d'une conception traditionnelle chinoise du corps, la même utilisée notamment dans la médecine traditionnelle chinoise. Elle vise au travers d'exercice doux et lents à améliorer la circulation d'énergie dans les méridiens du corps.

Taijiquan (Tai-Chi-Chuan) :

Au départ art martial d'origine chinoise, le Tai-Chi-Chuan est reconnu aujourd'hui pour sa capacité à travailler la coordination, la relaxation et la concentration grâce à des exercices spécifiques seuls ou avec partenaires. Un de ses premiers principes est d'utiliser le minimum d'effort pour le maximum d'efficacité. Il en résulte la recherche d'une utilisation rationnelle de son corps lors de l'exécution des mouvements pendant les séances mais également dans la vie de tous les jours.

Danse à l'éventail :

Enchaînement de mouvements énergétiques, de la famille du Qi Gong et du Tai-Chi, se pratique avec un éventail, adapté à un public féminin

Sophrologie :

La sophrologie du Docteur Caycedo vise à enseigner une méthode de développement psychocorporel aux pratiquants pour qu'ils deviennent autonomes dans leur pratique. Les exercices pratiqués associent

relâchements musculaires, concentration, respiration pour améliorer la conscience de son corps et de son esprit.

Méditation :

Les exercices de méditation proposés proviennent du Yoga Nidra. Cette science indienne permet un relâchement général du corps et de l'esprit.

Gym bien être :

Mouvements énergétiques, étirements et automassages sur une musique douce.

Yoga :

Le Yoga est un système complet de développement de soi qui propose des exercices posturaux, respiratoires et de relaxation.

Méthode douce sur chaise :

Afin de se remettre en mouvement, rendre le quotidien plus facile (mal au dos, du mal à marcher, genou/épaule douloureuse), cours adapté pour renforcement musculaire et mobilisation articulaire.

Public Sénior (+60 ans)



Gym douce :

En gym douce, les mouvements sont adaptés au public pour ne pas être traumatisant pour des corps n'ayant plus l'habitude d'une pratique régulière et intensive. Des accessoires peuvent être utilisés pour mettre le pratiquant en sécurité et lui faciliter l'exécution des mouvements. Elle n'en reste pas moins efficace et permet de renforcer le tonus musculaire, la souplesse et le système cardiovasculaire.

Gym bien être :

Adapté au public sénior.

Yoga doux :

Dans cette version « douce », les positions sont adaptées et prises de manière lente, sans forcer, en fonction des possibilités de chacun.

Sophrologie :

La sophrologie peut être un outil intéressant pour bien vieillir. La méthode est simple et se pratique sur une chaise, elle est donc accessible à tous. Des exercices spécifiques permettent l'entretien de la mémoire et le renforcement de la confiance en ses capacités. Elle peut être aussi intéressante pour lutter contre la solitude et l'ennui que peuvent ressentir certaines personnes âgées.

Pilates :

Adapté au public sénior.

