

**11h00-12h00**

**Feldenkrais** : «Savoir ce que l'on fait pour pouvoir faire ce que l'on veut» *Moshe Feldenkrais*

La Méthode Feldenkrais est un système éducatif qui, à travers le mouvement, nous invite à prendre conscience de soi. L'objectif n'est pas de corriger nos habitudes dans le mouvement mais, par la prise de conscience, d'élargir nos potentiels somatiques.

**Yoseikan Budo** : Démonstration des points de convergence à l'intérieur des différentes techniques martiales japonaises qui, reliés par le principe de la courbe ondulatoire, permettent d'en faire un art martial à part entière, le Yoseikan Budo.

**Shintaido** : Démonstration d'un ensemble unique de mouvements permettant d'utiliser le corps comme moyen d'expression et de communication. Mêlant à la fois pratique physique et artistique.

**12h00-13h00**

**Pilates** : Introduction à la méthode Pilates ; bref exposé des principes de bases.

**Yoga Vinyasa**: Style de yoga vigoureux, se pratique en enchaînant les poses et en synchronisant les mouvements avec la respiration. Accessible et modulable à souhait, ce cours est ouvert à tous niveaux.

**Gymnastique consciente sur chaises** (accessible aux PMR)

**Bachata** : Un cours de bachata dominicaine/traditionnelle avec une partie Footwork et une partie partnerwork. Open level.

**13h00-14h00**

**Gym douce Senior** : gymnastique en musique, cours destiné aux 50+, qui a pour objectif principal le bien-être physique et psychologique du ou de la participant(e), à l'aide de la tonification et de la souplesse musculaire.

**Yoga Vinyasa** : Cours dynamique, adapté à tous les niveaux, du débutant au maître yogi. L'objectif est de développer la conscience de soi et de son corps, l'équilibre et l'ancrage, tant au niveau physique que mental.

**Golden Phoenix club** : Une démonstration de Taichi et de Wing Chun, ainsi qu'une initiation au Wing Chun - Self Defense pour ceux qui le souhaitent.

**14h00-15h00**

**Yoga du Dos** : Découvrir le yoga et ses bienfaits pour la posture en général et pour le dos en particulier.



**Gym Consciente** : Les mouvements très variés, peu répétitifs et lents associent conscience et maintien postural mais aussi équilibre, fluidité et souffle.

**Taekwondo** : L'Académie Master Kim vous propose une petite démonstration de Taekwondo par ses élèves, suivie d'une initiation gratuite ouverte aux personnes de tous âges dès 5 ans, où vous aurez l'occasion de vous essayer aux techniques et coups de pieds de cet art martial coréen.

**15h00-16h00**

**Yoga Vinyasa** : Venez gagner en force et souplesse avec un yoga dynamique et fluide où l'on évolue d'une posture à l'autre avec la respiration.

**Yoga Maman/bébé** : Venez traverser avec Viniyogavecalice un moment de pleine conscience avec des chants de mantras et du viniyoga, entre mamans et enfants. Se déposer, se laisser traverser, tels des arbres au milieu du vivant. Il n'y a pas de limite d'âge pour les enfants.

**Ping-Pong Senior** : Tennis de table pour les séniors de 55 ans et plus ; Venez nous rejoindre, en toute convivialité !

**Danse Afro** : Initiation et Démonstration de danse Africaine

**16h00-17h00**

**Yoga Vinyasa** : Une pratique fluide et dynamique mêlant postures de yoga, respiration et exercices ciblés afin de mettre en lumière la souplesse, la force et l'interrelation corps-esprit-souffle.

**Danse Indienne** : Venez découvrir l'Odissi, danse classique indienne aux mouvements précis et raffinés, permettant l'expression d'une riche palette d'émotions.

**Yoga communautaire** : un cours de hatha yoga solidaire, inclusif, engagé destiné aux personnes en situation moins favorisée

**17h00-18h00**

**Démonstration Aikido** : Vous y verrez un cours tel qu'il se donne, vous apprendrez les principes fondamentaux de cet art martial si original, et vous assisterez à une démonstration à main nues, avec le sabre, le bâton et le couteau (en bois).

**Démo Taekwondo moderne** : séance d'initiation au taekwondo moderne électronique olympique et une séance de démonstration adaptée aux enfants par le jeu.

