



PORTES OUVERTES

20, 21 ET 22 SEPTEMBRE 2024

À L'ESPACE KINESISS | LA ROCHE SUR FORON

PILATES
YOGA
NATUROPATHIE
MASSAGE
KINESIOLOGIE
ART THÉRAPIE
HYPNOSE
GUIDANCE

...



KINESISS

PROGRAMME

ESPACE KINESISS | LA ROCHE SUR FORON

VENDREDI 20 SEPTEMBRE

- *18H00* YOGA VINYASA
- *18H15* PRÉSENTATION DE LA KINÉSIOLOGIE
- *19H00* MASSAGE DES MAINS
- *19H30* YIN YOGA

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

- *9H00* MORNING YOGA
- *10H-12H* EQUILIBRATION DU CORPS VIA LA KINÉSIOLOGIE
- *10H30-12H15* ATELIER ART THERAPIE
- *13H30-14H30* DÉCOUVERTE ET INITIATION À L'HYPNOSE
- *14H30-16H30* DÉCOUVRIR LA NATUROPATHIE DE BASE SCIENTIFIQUE
- *16H30-18H00* PRÉSENTATION AYURVEDA + MASSAGES
- *18H00-19H00* YOGILATES

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

LAURA@KINESISS74.COM

0682082377

VENDREDI

ESPACE KINESISS | LA ROCHE SUR FORON

18H00

INITIATION YOGA VINYASA ET MASSAGE

DURANT LES PORTES OUVERTE, JE VOUS PROPOSERAI UN COURS DE YOGA VINYASA QUI EST UN ENCHAINEMENT DE POSTURES SUR LE RYTHME DE LA RESPIRATION.

CETTE PRATIQUE PERMET D'AUGMENTER VOTRE CAPACITÉ RESPIRATOIRE, ASSOUPLE VOTRE CORPS, CALMER VOTRE MENTAL, AMENER DE LA LÉGÈRETÉ...ET BIEN PLUS, TANT LES BÉNÉFICES DU YOGA VONT AU-DELÀ DU TAPIS

TARIF 5€.

PENSEZ À PRENDRE VOTRE TAPIS

EGALEMENT MASSEUSE, SARAH VOUS PROPOSERA À PARTIR DE 19H DE DÉCOUVRIR **LE MASSAGE DES MAINS**, VÉRITABLE MOMENT DE RELAXATION ET DE DÉTENTE PROFONDE

30 MIN, 20€ SUR LES CRÉNEAUX : 19H - 19H40 - 20H15

INSCRIPTIONS POUR LE YOGA ET MASSAGE DES MAINS AU 06 74 04 59 51

PROFESSEUR DE YOGA - WWW.SARAHCOMBET.COM

18H00

QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA KINÉSIOLOGIE

PRÉSENTATION D'UNE TECHNIQUE NATURELLE DE SANTÉ QUI À DE NOMBREUX BÉNÉFICES SUR NOTRE SANTÉ EN GÉNÉRAL ET NOTRE ÉTAT PSYCHOLOGIQUE. COMPRENDRE NOS BLOCAGES POUR ATTEINDRE SON PLEIN POTENTIEL. LAURA VOUS DONNERAS QUELQUES CLEFS POUR Y PARVENIR.

RESERVATION : 0682082377

TARIF 5€

19H30

DÉCOUVERTE YIN YOGA

DÉCOUVREZ LA MAGIE DU YIN YOGA, UNE PRATIQUE ISSUE DE LA MÉDECINE CHINOISE. VÉRITABLE VOYAGE INTÉRIEUR, RYTHMÉ PAR DES POSTURES TENUES DANS L'IMMOBILITÉ, LE YIN YOGA PERMET DE LIBÉRER LES TENSIONS DU CORPS, D'APAISER L'ESPRIT, ET DE RAVIVER NOTRE ÉLAN VITAL. À LA FIN DE LA SÉANCE, LA FATIGUE S'ÉVANOUIT, LAISSANT PLACE À UN PROFOND RESSOURCEMENT

MEGANE BABIAK - PROFESSEUR DE YOGA - 06 69 77 94 99

TARIF 10€

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

LAURA@KINESISS74.COM

0682082377

SAMEDI

MATIN

ESPACE KINESISS | LA ROCHE SUR FORON

9H00

MORNING YOGA

ÉVEILLEZ VOTRE ÉNERGIE ET REVITALISEZ VOTRE CORPS AVEC LE MORNING YOGA, UNE PRATIQUE QUI COMBINE TECHNIQUES DE RESPIRATION (PRANAYAMAS, KRIYAS) ET POSTURES (ASANAS) ENCHAÎNÉES SOUS FORME DE SALUTATIONS. IDÉAL POUR STIMULER VOTRE VITALITÉ, INSTALLER UNE ROUTINE BIEN-ÊTRE, ET DÉBUTER VOTRE VOYAGE DANS LE YOGA.

MEGANE BABIAK - PROFESSEUR DE YOGA - 06 69 77 94 99

TARIF 10€

9H30

ANALYSE POSTURAL ET RÉÉQUILIBRAGE AVEC LA KINÉSIOLOGIE

LE CORPS PARLE ET NOUS DONNE DES INDICES SUR NOTRE COMPORTEMENT DANS LA VIE EN GÉNÉRAL, C'EST LE REFLET DE NOTRE INCONSCIENT.

LAURA VOUS PROPOSE UNE SÉANCE D'INTRODUCTION À LA KINÉSIOLOGIE AFIN DE COMPRENDRE D'OU VIENNENT NOS BLOCAGES ET COMMENT Y REMÉDIER.

LAURA GRENIER-SOLIGET- KINESIOLOGUE ET PROFESSEUR DE PILATES-

WWW.KINESISS74.COM

TARIF SPECIAL PORTES OUVERTE : 15 EUROS

10H

ATELIER ART THÉRAPIE

PLONGEZ DANS L'AUTOMNE AVEC DOUCEUR EN VOUS ACCORDANT UNE PAUSE CRÉATIVE. CETTE SAISON, IDÉALE POUR LE BILAN ET LE RECENTRAGE SUR SOI, VOUS OFFRE L'OPPORTUNITÉ DE VOUS RESSOURCER. DANS UN CADRE BIENVEILLANT ET AU SEIN D'UN COLLECTIF, JE VOUS PROPOSE DE PRENDRE SOIN DE VOUS À TRAVERS L'EXPLORATION DES COULEURS, L'ÉCRITURE ET LE COLLAGE.

GROUPE DE 6 PERSONNES (MAX) DURÉE 1H45

JUSTINE BOUGUETTOUCHA – ART THÉRAPEUTE - 06.69.73.79.49

TARIF SPÉCIAL PORTES OUVERTES : 20€

13H30

DÉCOUVERTE ET INITIATION À L'HYPNOSE

VOICI UN ATELIER QUI VOUS FERA DÉCOUVRIR L'HYPNOSE, TECHNIQUE VISANT À DÉCODER LES MESSAGES DE L'INCONSCIENT. APRES UNE BRÈVE PRÉSENTATION ET QUELQUES JEUX HYPNOTIQUES, CAMILLE VOUS GUIDERA DANS UNE SÉANCE D'HYPNOSE GUIDÉE

CAMILLE LEVANT - PRATICIENNE EN HYPNOSE - @HYPNOMIUM

TARIF : LIBRE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

LAURA@KINESISS74.COM

0682082377

SAMEDI APRÈS-MIDI

ESPACE KINESISS | LA ROCHE SUR FORON

15H

DECOUVERTE DE LA NATUROPATHIE DE BASE SCIENTIFIQUE

LE NATUROPATHIE POSSÈDE DE NOMBREUX OUTILS QUI VISENT À PROPOSER DES SOLUTIONS PERTINENTES AUX PERSONNES DÉSIREUSES DE TRAVAILLER SUR LEUR HYGIÈNE DE VIE (HABITUDES DE VIE, VITALITÉ, AUGMENTATION DE LEUR PERFORMANCE SPORTIVE). CELA PEUT PASSER PAR L'ALIMENTATION, L'HYDROLOGIE, L'EXERCICE PHYSIQUE, LA PHYTOTHÉRAPIE, LA RELAXATION ET LA PSYCHOLOGIE.

ALEXANDRA PAYON - NATUROPATHE - 07 81 91 94 69 - WWW.NATURE-MAKEUP.FR

TARIF 10€

16H30

CONFÉRENCE AYURVEDA ET MASSAGE

MASSAGES ET CONSEILS INDIVIDUALISÉS SELON L'AYURVEDA, MÉDECINE TRADITIONNELLE INDIENNE. CHAQUE MASSAGE EST UNIQUE EST ADAPTÉ AU MOMENT PRÉSENT.

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE L'AYURVEDA SUIVI DE SÉANCES DÉCOUVERTES

CYRIL DELABROYE - AYURVEDA MASSAGE BIEN ÊTRE - WWW.CYRIL-AYURVEDA.COM

TARIF 5€

18H00

YOGILATES

UN COURS UNIQUE, MIXANT QUELQUES POSTURES DE YOGA POUR PERMETTRE DE DÉTENDRE LE CORPS ET VOUS PRÉPARER AUX EXERCICES DE PILATES ALLIANT LE RENFORCEMENT DES MUSCLES PROFONDS ET L'AUTO-GRANDISSEMENT.

15 MINUTE DE YIN YOGA POUR CONCLURE LA PRATIQUE ET REVENIR AU CALME INTERIEUR. AFIN DE PARTAGER ET POURSUIVRE LA SÉANCE, UN APERITIF VOUS SERA PROPOSÉ.

MEGANE BABIAK - PROFESSEUR DE YOGA - 06 69 77 94 99

LAURA GRENIER-SOLIGET - PROFESSEUR DE PILATES

TARIF 20€

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

LAURA@KINESISS74.COM

0682082377

