

Le sport — un chemin vers la force, l'équilibre et la lumière intérieure

Le mouvement n'est pas seulement une affaire de corps, mais aussi d'état d'esprit. Dans notre studio, nous allions activité physique et conscience de soi, pour que chacun puisse trouver son rythme, son souffle et sa force.

Nous proposons des cours collectifs et individuels pour enfants et adultes — du doux étirement à l'entraînement plus dynamique.

Harmonie et souplesse

♀ Yoga

Une pratique qui relie le corps, l'esprit et la respiration. Le yoga aide à relâcher les tensions, à améliorer la souplesse et à cultiver la paix intérieure. Du hatha classique aux formes plus dynamiques — chacun y trouve son équilibre.

♀ Stretching

Des étirements doux pour libérer le corps et apaiser l'esprit. Le stretching améliore l'élasticité musculaire, réduit la fatigue et procure une sensation de légèreté. Parfait seul ou en complément d'une autre activité.

♂ Pilates

Un travail en profondeur sur les muscles posturaux, la respiration et le contrôle du mouvement. Le pilates renforce sans brusquer, affine la silhouette et améliore la conscience corporelle.

Body Balance *(selon disponibilité)*

Un subtil mélange de yoga, pilates et tai-chi. Une pratique fluide et méditative qui tonifie le corps, calme l'esprit et recentre l'énergie. *Ce cours peut être proposé selon les disponibilités du planning.*

Vitalité et tonus

Fitness

Des séances dynamiques pour garder la forme, renforcer le corps et booster l'énergie. Le fitness, c'est du mouvement en musique, du plaisir et un esprit positif — accessible à tous, quel que soit le niveau.

Pourquoi essayer ?

- Le sport renforce le corps et clarifie l'esprit
- Il aide à relâcher les tensions et à retrouver de l'énergie

- Il améliore le sommeil, l'humeur et le bien-être général
 - C'est un moment pour soi — sans pression, mais avec des résultats
-

Dans notre studio, le sport n'est pas une performance.

C'est un soin, une écoute, une forme d'amour envers soi-même.

Rejoignez-nous — et laissez le mouvement vous faire du bien.