

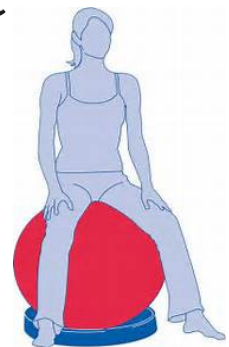
**SAISON 2020/2021**



# **PILATES GYM'DOUCCE LE TUZAN**



**Pilates, Stretching, Yoga, Qi gong, Relaxation,  
Respiration, Renforcement**



**Ballons suisses, rouleaux, ballons pailles,  
bâtons, élastiques...**

**Reprise le Jeudi 17 septembre 2020  
de 19h à 20h au Foyer de la Mairie du Tuzan**

Contactez Patricia - Animatrice Sportive Certifiée  
au 06 20 47 72 20 ou [atml.landes40@gmail.com](mailto:atml.landes40@gmail.com)

**Les 2 premières séances sont offertes**



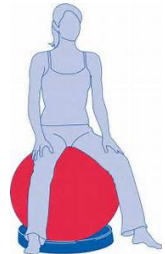
**SAISON 2020/2021**

**PILATES / GYM DOUCE  
AU TUZAN**



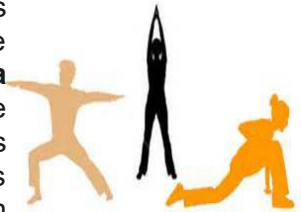
**Pilates, Stretching, Yoga, Qi gong, Relaxation, Respiration  
Ballons suisses, rouleaux, ballons pailles, bâtons, élastiques...**

**Reprise le Jeudi 17 septembre 2020  
19h à 20h au Foyer de la Mairie de Le Tuzan**



Cette **Gym'Douce** s'inspire du Pilates, du Yoga, du Qi Gong et de Gymnastiques Traditionnelles adaptées. La **Gym'Douce** est une **Gymnastique de Santé** qui repose sur le principe des 4 R :  
**Respiration, Renforcement, Ressenti et Relaxation.**

Les séances combinent du **Pilates**, gymnastique reconnue de Joseph Pilates et réputée pour ces exercices adaptés qui concilie une respiration thoracique spécifique et des mouvements basés sur un centrage parfait, du **Hatha-yoga** berceau de toutes les gymnastiques connues ce jour, du **Qi Gong** qui est une gymnastique énergétique liant mouvements du corps, étirements des méridiens, respiration, gestion des émotions et du stress et également des **Gymnastiques douces** spécifiques, le tout combiné à la respiration qui est un atout majeur de cette discipline.



Le pratiquant est amené à prendre conscience de son postural, à renforcer son corps, à respirer, à lâcher-prise et à se détendre pour une meilleure efficacité des exercices et de la circulation de l'énergie vitale. Un travail sur la colonne vertébrale permet de retrouver progressivement sa souplesse et sa mobilité.

La pratique de cette **Gym'Douce** prend en considération les différents symptômes et vise à être thérapeutique et énergétique afin de retrouver un bien-être et un dynamisme. L'utilisation de supports tels que le bâton, le ballon paille, le ballon suisse, les élastiques, le rouleau etc. permet d'étayer le corps dans son action, d'intensifier la pratique et de développer son ressenti.



Cette **Gym'Douce** s'adapte à tous les syndromes posturaux afin de la rendre accessible à tous tout en respectant l'origine et l'aspect authentique de chaque discipline. Son entraînement régulier favorise la santé, la détente et le bien-être et permet également de prendre conscience de sa dimension universelle.

Alors n'hésitez pas, contactez Patricia Animatrice Sportive Certifiée  
au 06 20 47 72 20 ou [atml.landes@laposte.net](mailto:atml.landes@laposte.net)

**Les 2 premières séances sont offertes**