

Samedi 8 décembre 2018 de 13 h 30 à 18 h 00
Salle des Epinettes, 62 rue Lénine
94200 Ivry Sur Seine



Le Comité FSGT 94, en collaboration avec l'US Ivry, propose :
« Un après-midi de bien-être »

Un après-midi de découverte en lien avec le projet « sport/santé » du comité 94, soucieux d'articuler les questions de santé de ses adhérents avec leurs pratiques sportives (compétitives ou non), et qui s'adresse:

-à tous les entraîneurs, animateurs (trices) dans les activités omnisports compétitives et non compétitives .

-aux sportifs licenciés FSGT, compétiteurs ou non, qui souhaitent mieux comprendre leur pratique.

Le bien-être est une notion de plus en plus prégnante dans une société anxieuse et où chaque seconde est comptée et à l'origine de différents troubles dus au stress (fatigue, irritabilité, crampes, troubles du sommeil, rhumatismes., raideurs musculaires.). L'activité physique sportive est un moyen efficace pour lutter contre ce stress. Mais certaines activités sont particulièrement propices au relâchement, à la détente, au lâcher prise. Elles peuvent également être complémentaires à une pratique sportive compétitive où une bonne gestion du stress est nécessaire. Nous vous proposons donc d'en découvrir quelques unes et de vivre un après-midi de « Zénitude ». Programme de l'après-midi annexé.

Coût de la formation : Licenciés FSGT 10 euros - Non licenciés FSGT 15 euros

BULLETIN DE PARTICIPATION à adresser avec le règlement à renvoyer à :

FSGT 94, 115 avenue Maurice Thorez 94200 Ivry sur Seine

ou martine@fsgt94.org 01 49 87 08 50

Au plus tard le 5/12/2018 nombre de place est limité à 25 personnes

NOM :

Prénom :

Club :

Section:

N° licence:

Adresse électronique :

Tel :



Programme

« Après midi Bien-être »



13 h 30 : Accueil

14 h 00 : Découverte du Taiji Quan/Qigong

Animée par **Christophe Chari**, Moniteur fédéral d'arts martiaux internes. Animateur à la section Taijiquan de l'US Ivry

Le Taijiquan (taïchi) et le Qigong sont deux disciplines qui contribuent au bien être et à la santé. Elles permettent d'améliorer équilibre, concentration.

Appelé aussi méditation en mouvement, le taijiquan donne priorité à la lenteur et au relâchement. Le Taijiquan/Qigong, art énergétique interne, mobilise en douceur la globalité du corps. Sa pratique régulière stimule la vitalité et régule les émotions.

15 H 00 : Découverte du Yoga

Animée par **Stéphanie Prévost**, Professeur de Yoga, Diplômée de l'association Soleil d'Or, titulaire d'un Diplôme universitaire « diffuser et adapter le Yoga, animatrice à la section Yoga de l'US Ivry.

Le Yoga est une philosophie qui nous vient de l'Inde ancienne, il signifie union, harmonie (du corps et du mental). Les séances proposées en occident allient postures, respirations et méditation, ce qui permet de développer force musculaire, souplesse et concentration. La diversité des pratiques de Yoga permet de l'adapter en fonction du public tout en lui conservant sa richesse et sa profondeur.

16 h 00 : Stretching postural/ prévention dos et auto massage / Relaxation et technique de respiration (pour retrouver son calme)

Animée par **Martine Favier**, titulaire du Brevet D'état des métiers de la Forme, Formatrice Fédérale FSGT , animatrice à la section Gym Forme de US Ivry

Les raideurs articulaires ou musculaires provoquent un déséquilibre corporel qui peut engendrer différents troubles souvent douloureux (tendinites, lombalgie, douleurs cervicales..). Elles peuvent parfois être causes de blessures (claquages, élongations..). Le stretching postural est une des méthodes efficaces pour l'amélioration de la souplesse et pour se détendre.



17 h 15 à 18 h 00 : Bilan de l'après midi et pot de l'amitié

