

L'Association PHOENIX45 vous propose de venir découvrir le temps d'un Week-end - ses activités de bien-être, animées par des intervenants diplômés.

-----

### ART MARTIAL SENSORIEL

L'Art martial sensoriel (AMS) fait partie des arts martiaux non violents. Il vise à développer une combativité constructive vis à vis de soi, de l'autre et de son environnement, à partir d'un éveil de ses perceptions internes et de son ressenti corporel. Il permet ainsi un passage à l'action plus cohérent ([www.artmartialsensoriel.org](http://www.artmartialsensoriel.org)).

-----

### HATHA YOGA (Yoga traditionnel)

Exploration de différentes postures (asanas en sanskrit), travail sur le souffle, salutation au soleil et à la lune.

-----

### Massage AMMA

Massage traditionnel japonais assis.  
(durée : 10 mn).  
Ne bénéficie pas de réduction de tarif

-----

### Massage TUINA

Massage traditionnel chinois couché  
Massage tête dos habillé  
(durée : 15 mn)  
Ne bénéficie pas de réduction de tarif

-----

### MUSICOTHERAPIE

Ateliers sur la Recherche de l'aisance et de la richesse du timbre de la voix parlée et chantée, du plaisir de la prise de conscience sensorielle et du ressenti corporel du bon geste vocal.

- écoute, posture et respiration,
- pose de voix et vibration laryngée,
- résonateurs, harmoniques et articulation
- sens rythmique et esthétique...

-----

### PILATES

Gymnastique douce alliant exercices physiques (mouvements doux) et respiration en vue d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture (les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices).

-----

### RELAXATION (enfants , adultes )

Cet atelier vous propose une approche de la relaxation Biosappia®, composée d'un panel de techniques (Vittoz, respiratoires, relaxation guidée, ...) dont la finalité est de se redécouvrir et changer sa manière de vivre pour un mieux-être au quotidien, une maîtrise de son stress (ruminations, pressions, tensions extérieures et Emotionnelles).  
Cette année 2 ateliers sont dédiés aux enfants- ados

-----

### TAIJI QUAN

(Art martial chinois) Initiation au Taiji Quan avec : travail de la posture, pas et coordination de base, déplacements, apprentissage de mouvements.

-----

### QI GONG

(Art énergétique chinois) Gymnastique chinoise basée sur des mouvements simples lents ronds en accord avec les articulations, coordonnés à la respiration et à la concentration, dans le respect de la morphologie et de la capacité physique de chacun.

-----