VILLE DE LA LONDE LES MAURES

Journées BIEN-ÊTRE

DU 8 AU 10 OCTOBRE

SALLE YANN-PIAT

GRATUIT

RÉSERVÉ AUX 60 ANS ET +

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU CCAS À PARTIR DU 8 SEPTEMBRE
dans la limite des places disponibles

Centre Communal d'Action Sociale - CCAS : 144 boulevard Azan
Téléphone : 04 94 01 55 39 / Courriel : ccas@lalondelesmaures.fr

C.C.A.S
LA LONDE
LES MAURES

Mercredi 8 OCTOBRE

SÉANCES INDIVIDUELLES — MATIN

• CHI NEI TSANG 45 min
Massage abdominal visant à libérer les tensions physiques et émotionnelles concentrées dans le ventre. Agit en profondeur sur les organes internes pour détendre, détoxifier et revitaliser le corps.

• MASSAGE CRÂNIEN 30 min
Détente complète et sommeil assuré par ce massage qui débute par les mains, les avant-bras, puis les muscles du cou, les zones sensibles et tendues du crâne pour se terminer par les zones du visage.

• MASSAGE AMMA ASSIS BALINAIS 30 min
La philosophie du Amma est d'apaiser à la fois le corps et l'esprit. Cette approche millénaire globale a pour objectif la prévention des problématiques musculo-squelettiques et l'amélioration de la circulation dans le corps. C'est un massage thérapeutique énergisant qui stimule le système nerveux et circulatoire et soulage les tensions musculaires. En plus d'être stimulant, il permet de relaxer profondément et d'atteindre un état de bien-être intérieur.

• SOIN DU VISAGE KOBIDO 30 min
Massage du visage ancestral japonais réputé pour ses effets rajeunissants et revitalisants. Améliore la circulation sanguine et promeut l'éclat du visage par des techniques de massage, d'acupressions et de drainage lymphatique.

• MASSAGE DES MAINS & PIEDS 30 min
Pratique manuelle qui a pour but d'apporter de la sérénité au patient en s'appuyant sur des points de pression comme les terminaisons nerveuses ou les endroits douloureux. Elle vise à stimuler les zones des mains et des pieds sensibles aux réflexes pour soulager les maux de la personne.

APRÈS-MIDI

• CHI NEI TSANG 45 min
Massage abdominal visant à libérer les tensions physiques et émotionnelles concentrées dans le ventre. Agit en profondeur sur les organes internes pour détendre, détoxifier et revitaliser le corps.

• MASSAGE CORPOREL RELAXANT 30 min
Massage du corps intuitif apportant bien-être et relaxation. Au choix : avant ou arrière du corps.

• MASSAGE AMMA ASSIS BALINAIS 30 min
- Voir explication ci-dessus -

• SOIN DU VISAGE KOBIDO 45 min
- Voir explication ci-dessus -

• MASSAGE DES MAINS 30 min
- Voir explication ci-dessus -

SÉANCES COLLECTIVES — MATIN

9h30 ou 11h : BIEN-ÊTRE ET LÂCHER PRISE 1h
Merci de vous munir d'un tapis de gym si vous en avez un. Un moment hors du temps pour déconnecter du stress, libérer les tensions et retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit. À l'aide d'un casque audio et à travers des exercices de respiration, des mouvements doux (pilate, renforcement musculaire) et de la danse libre vous vous offrez un espace de liberté, de vitalité et de sérénité.

APRÈS-MIDI

• 14h30 : HATHA NATHA NIDRA YOGA 1h
Merci de vous munir d'un tapis de gym si vous en avez un. Discipline visant à libérer l'esprit des contraintes du corps par la maîtrise de son mouvement, de son rythme et du souffle. Le yoga se compose de postures physiques, respiratoires et de méditation.

• 16h : MEDITATION BOLS TIBETAINS 30 min
Merci de vous munir d'un tapis de gym si vous en avez un. La méditation est une méthode permettant d'atteindre une relaxation profonde. Entraînement mental, elle réduit le stress et l'anxiété, et dissout les pensées négatives.

Jeudi 9 OCTOBRE

SÉANCES INDIVIDUELLES — MATIN

• SHIATSU — 30 min

Porter des vêtements confortables

Discipline manuelle de régulation des énergies et de détente qui consiste en des étirements et des pressions le plus souvent avec les doigts les pouces et les paumes, sur l'ensemble du corps. Apporte une relaxation profonde en éliminant les toxines, en renforçant les défenses immunitaires et en équilibrant l'émotionnel.

• CHI NEI TSANG — 45 min

Massage abdominal visant à libérer les tensions physiques et émotionnelles concentrées dans le ventre. Agit en profondeur sur les organes internes pour détendre, détoxifier et revitaliser le corps.

• MASSAGE DÉTENTE — 45 min

Massage utilisant de l'huile et nécessitant un déshabillage. Profonde relaxation physique et psychologique par un massage qui utilise de longs mouvements lents fluides.

• SOIN DU VISAGE KOBIDO — 30 min

Massage du visage ancestral japonais réputé pour ses effets rajeunissants et revitalisants. Améliore la circulation sanguine et promeut l'éclat du visage par des techniques de massage, d'acupressions et de drainage lymphatique.

APRÈS-MIDI

• SHIATSU — 30 min

Porter des vêtements confortables

Discipline manuelle de régulation des énergies et de détente qui consiste en des étirements et des pressions le plus souvent avec les doigts les pouces et les paumes, sur l'ensemble du corps. Apporte une relaxation profonde en éliminant les toxines, en renforçant les défenses immunitaires et en équilibrant l'émotionnel.

• CHI NEI TSANG — 45 min

Massage abdominal visant à libérer les tensions physiques et émotionnelles concentrées dans le ventre. Agit en profondeur sur les organes internes pour détendre, détoxifier et revitaliser le corps.

• MASSAGE CRÂNIEN — 30 min

Détente complète et sommeil assuré par ce massage qui débute par les mains, les avant-bras, puis les muscles du cou, les zones sensibles et tendues du crâne pour se terminer par les zones du visage.

• RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE — 30 min

Vise à activer le processus d'autoguérison du corps. À chaque zone du pied correspond un organe ou une fonction du corps humain. En stimulant manuellement ces zones réflexes, il est donc possible d'agir sur les organes ou les fonctions qu'elles représentent.

SÉANCES COLLECTIVES — MATIN

9h45 ou 11h : BRAIN GYM — 1h

Merci de vous munir d'un tapis de gym si vous en avez un. La Brain Gym est une méthode qui vise à mettre en lien les mouvements physiques et les fonctions cérébrales.

APRÈS-MIDI

14h ou 15h30 : CERCLE DE PAROLES "GESTION DES ÉMOTIONS" — 1h

Moment d'échange et de partage bienveillants afin d'apprendre à identifier et apprivoiser ses émotions pour s'écouter, se respecter et oser être.

Vendredi 10 OCTOBRE

SÉANCES INDIVIDUELLES — MATIN

• SHIATSU 30 min
- Voir explication page précédente -

• LA TRAME 45 min
Technique vibratoire visant à rétablir une circulation harmonieuse de l'information dans le corps. Agit comme un rééquilibrage énergétique en libérant les blocages émotionnels.

• MASSAGE DES PIEDS 30 min
Massage stimulant, rééquilibrant et relaxant qui procure bien-être et détente..

• MASSAGE CORPOREL RELAXANT 30 min
Massage du corps intuitif apportant bien-être et relaxation. Au choix : avant ou arrière du corps.

APRÈS-MIDI

• SHIATSU 30 min
- Voir explication page précédente -

• LA TRAME 45 min
Technique vibratoire visant à rétablir une circulation harmonieuse de l'information dans le corps. Agit comme un rééquilibrage énergétique en libérant les blocages émotionnels.

• MASSAGE ASSIS DYNAMIQUE 20 min
Massage thérapeutique énergisant qui stimule le système nerveux et circulatoire et soulage les tensions musculaires. Permet de se relaxer profondément et d'atteindre un état de bien-être intérieur.

• MASSAGE CORPOREL RELAXANT 30 min
Massage du corps intuitif apportant bien-être et relaxation. Au choix : avant ou arrière du corps.

• PSYCH-K 20 min
Envie de vous libérer d'un stress, d'un blocage, de pensées difficiles ou d'une peur du quotidien ? Cette séance permet de transformer ses croyances limitantes, souvent inconscientes, et de les remplacer par des ressentis et pensées constructifs par le rééquilibre des deux hémisphères du cerveau. Apporte détente, clarté et énergie constructive.

SÉANCES COLLECTIVES — MATIN

• 9h30 : SOPHRO-RELAXATION 1h
Merci de vous munir d'un tapis de gym si vous en avez un. Technique de médecine douce psychocorporelle basée sur la relation entre le corps et l'esprit. Repose sur une combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et à réduire le stress.

• 11h : MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE 1h
Merci de vous munir d'un tapis de gym si vous en avez un. Invite à porter une attention délibérée et non jugeante au moment présent permettant ainsi de développer une plus grande clarté mentale et un apaisement intérieur et émotionnel.

APRÈS-MIDI

14h ou 15h30 : YOGA DU RIRE 45 min
Méthode thérapeutique stimulante et efficace pour combattre le stress, réveiller votre joie de vivre, améliorer la santé mentale, physique, émotionnelle et sociale.

Mes rendez-vous

BIEN-ÊTRE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU CCAS À PARTIR DU LUNDI 8 SEPTEMBRE

- dans la limite des places disponibles -

C.C.A.S
LA LONDE
LES MAURES

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE - CCAS

Ouvert du lundi au vendredi : 8h30/12h - 14h/17h - Le jeudi : 8h30/12h - 15h30/17h
«Le Chêne & l'Olivier» - 144 boulevard Azan
Téléphone : 04 94 01 55 39 / Courriel : ccas@lalondelesmaures.fr