

STUDIO FLOW YOUR LIFE

PRANAYAMA (cours gratuit)

Pratique basée sur des exercices de respiration permettant de purifier l'esprit, équilibrer le système nerveux et augmenter la concentration, invitant à entrer plus facilement en méditation.

YOGA HATHA

C'est un yoga doux pour améliorer sa souplesse, sa mémoire, sa concentration et sa posture. Il permet également de retrouver un endormissement et un sommeil de qualité, développer ses capacités respiratoires mieux gérer les tensions et équilibrer son quotidien pour atteindre un certain niveau de forme et de bien-être global.

YOGA VINYASA

Un cours au déroulé intense et qui fait monter le flux d'énergie progressivement durant la pratique en travaillant force et souplesse à la fois.

Ce cours est une approche globale du corps pour un développement des muscles profonds.

Intensité : ****

YOGA ASHTANGA

C'est une forme traditionnelle de yoga dynamique où les séquences d'enchaînement de postures et les salutations au soleil sont élaborées strictement telles que prescrites par Pattabhi Jois. Cette pratique complète sollicite aussi bien le corps, le souffle et l'esprit.

Intensité : ***

YOGA NIDRA

Yoga du sommeil pour un état de relaxation intense et de lâcher-prise des tensions psychiques profondes.

YOGA POSTURAL TRX

C'est un cours en petit comité qui permet de travailler efficacement le positionnement de chaque posture, l'alignement du corps et la stabilité. C'est un vrai cours de yoga postural doux.

YOGA SIVANANDA

Cette pratique repose sur 4 principes :

- l'exercice juste : une pratique régulière des postures (asanas), mais sans préjudice sur le corps, la posture doit se pratiquer en douceur,
- la respiration juste : il faut apprendre à respirer correctement tout au long de la pratique (pranayama),
- la relaxation : il est important d'arriver à bien se détendre, non seulement pour détendre le corps mais aussi l'esprit,
- une façon de penser positive accompagnée de la pratique de la méditation

YIN YOGA

Etirement, détente et relâchement profond des muscles et des fascias En yin, on exerce une sorte de pression sur les fascias pour les garder hydratés : avec son poids et la gravité, votre corps va petit à petit se fondre dans le sol et rendre l'action sur les fascias très efficace. Par ailleurs, le yin stimule aussi le système nerveux parasympathique, celui responsable de la régulation de notre fréquence cardiaque et de notre digestion. C'est un yoga très complet, en somme !

PILATES MAT

Un cours de Pilates Mat pour sculpter et affiner son corps. C'est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique sur un tapis au sol. On utilise des élastiques et de ressorts pour inciter le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs

Intensité : ***

BURNING BARRE

Inspiré des mouvements d'échauffement de danse, ce cours est un travail de renforcement sur tout le corps pendant 45 minutes / 1H avec des séries d'exercices rythmés en musique.

Les bras, les cuisses, les abdos, les fessiers... Tout le corps va chauffer ! Les exercices sont réalisés debout à l'aide d'élastique ou au sol pour affiner sa taille, galber ses jambes, raffermir ses bras et gagner en souplesse.

Intensité : *****

Idéal pour : tonicité, gainage

BARRE HIIT

Ce cours cible les bras, cuisses, fessiers et abdos entrecoupé par des intervalles cardio (HIIT).. Le cœur s'active (CARDIO), on transpire (SWEAT) et on brûle un max de calories (BURN) pour des résultats rapides.

BOOTY CLASS

Il s'agit d'un cours de barre spécialement dédié pour affiner et sculpter les fesses, cuisses et jambes et tonifier les abdos en 45 minutes !

SOPHROLOGIE (COURS COLLECTIF)

La séance est guidée par la voix du sophrologue.

Le ton et le rythme de la voix permet d'entrer dans une détente profonde et de rééquilibrer les énergies. Des exercices simples et ludiques, vous permettront de prendre conscience de votre corps et de ses tensions, d'entrer en douceur dans un état de relaxation profonde physique puis mentale, de s'ancrer dans le moment présent. Idéal à l'heure du déjeuner pour mettre en pratique le lâcher-prise tout au long de la journée.

MEDITATION IN THE CITY (à partir du 7 avril)

Pratique visant à amener le mental à un point d'arrêt pour ancrer l'esprit dans le présent pour lutter contre le stress, et se tenir à l'écart des ruminations négatives. Apprendre à se déconnecter de cette spirale, tout en favorisant une nouvelle attitude. Vous développerez vos ressources internes pour faire face aux difficultés et gérer le stress.

POSTURE POWER

Renforcer votre corps en prenant conscience de votre posture. Ce cours associe renforcement musculaire et étirements, pour soulager les muscles raidis et crispés. Le but est de comprendre les erreurs de posture pour soulager les douleurs. Grâce à des étirements, à la respiration, à la contraction du transverse, grâce à un renforcement musculaire profond et localisé comme le dos ou les abdominaux, et enfin et surtout, grâce à la prise de conscience corporelle de vos attitudes et mouvements, vous vous sentirez enfin mieux dans votre corps.

STUDIO BOOST YOUR ENERGY

BALANCE BARRE

Un cours qui associe la Barre au TRX afin d'améliorer l'endurance cardiovasculaire, la souplesse, le gainage et d'avoir un corps sculpté

METABOLIC TRAINING

Ne laissez aucun répit à son corps dans cet enchaînement d'exercices permettant de travailler autant le cardio, que la force et la mobilité grâce à différents entraînements

BOXE

Travailler tous les muscles du corps, libérer son stress et lâcher la pression. Affiner sa silhouette avec des exercices de boxe pieds-poings. Gagner sa taille, tonifier l'ensemble du corps, améliorer son souffle et gagner en coordination tout en apprenant les techniques de frappes (direct, crochet, uppercut, low et middle kick) et d'esquive.

TRX

Total Resistance Exercice développé par les commandos américains. Les sangles utilisées permettent de réaliser des exercices de tractions. Le poids du corps et la gravité faisant résistance, ils assurent une tonicité musculaire progressive.
Spécificité : renforcement
Intensité : ****
Idéal pour : équilibre, renforcement profond des abdos / lombaires