

Qu'est-ce que la relaxation bio-dynamique ?

Comme son nom l'indique, c'est une méthode de **relaxation**.

Bio représente la vie.

Dynamique car elle comprend des mouvements spécifiques destinés à relâcher chaque partie du corps tout en le restimulant dans sa dynamique énergétique grâce à la respiration et à un ordre précis des mouvements qui permet de gagner en vitalité.

Elle se pratique **en groupe** ou **en individuel, debout** puis **au sol** mais **peut aussi se pratiquer assis(e)**.

La relaxation bio-dynamique est une méthode fondée dans les années 90 par Pierre PYRONNET (formateur dans cette spécialité) après 35 ans de pratique dans les arts martiaux. Cette pratique allie mouvements élémentaires et respiration et est composée de gestes empruntés au meilleur de diverses pratiques douces (mélange subtil de yoga, Qi-Gong, Taï-Chi Chuan, Do in...)

C'est une invitation à toute personne, homme ou femme, quel que soit son âge qui souhaite :

- Ressentir, conscientiser chaque partie de son corps,
- sentir son fonctionnement,
- libérer ses nœuds, ses tensions physiques, psychologiques et énergétiques
- se libérer du stress, de l'activité mentale incessante pour se recentrer sur soi, sur son être
- détendre son corps
- lui apporter de l'éveil, de la mobilité, du bien-être,
- entretenir ses capacités physiques, son autonomie
- stimuler son système immunitaire

La Relaxation Bio-Dynamique, en 9 étapes



° Cours en groupe :

- Lundi de 20h à 21h , Maison des Associations (6 rue Lagal) 09130 PAILHES (**sauf juillet/août**)
- Tarif ponctuel : 10€
- Carte de 10 séances (modulable avec FlowNergy) : 80€ (Valable jusqu'au 30 juin)
- Abonnement annuel : 230€ (ou 130€ si combiné avec FlowNergy)

° Cours individuel :

- **A PAILHES : 16€**
- **A domicile (Uniquement en Ariège)**
 - moins de 5 km (aller) : 20€
 - Plus de 5 km (aller) : 30€ à 40€ selon la distance