

Cours de Yoga et Pilates – Salle Harmony					
Du 2 septembre au 20 décembre 2019					
	LUNDI MONTAG	MARDI DIENSTAG	MERCREDI MITTWOCH	JEUDI DONNERSTAG	VENDREDI FREITAG
MATIN MORGEN	<b>PILATES</b> 9:15 - 10:15			<b>POSTURE YOGA</b> 9:15 - 10:15	
			<b>STRETCH YOGA</b> 10:00 - 11:00		<b>PILATES</b> 10:00 - 11:00
MIDI MITTAG	<b>CHIHARMONY</b> 12:15 - 13:15	<b>PILATES</b> 12:15 - 13:15	<b>HATHA YOGA</b> 12:15 - 13:15		<b>FASCIA MOVE</b> 12:15 - 13:15
SOIR ABEND	<b>FASCIA MOVE</b> 18:00 - 19:00	<b>FLOW YOGA</b> 18:00 - 19:00	<b>PILATES</b> 18:00 - 19:00	<b>VINYASA YOGA</b> 18:00 - 19:00	
	<b>POSTURE YOGA</b> 19:00 - 20:00	<b>YIN YOGA</b> 19:00 - 20:00			
	<b>MEDITATION</b> 20:00 - 20:30				

**Posture Yoga** : un yoga de moyenne intensité qui améliore la présence et l'équilibre. Vous intégrerez une meilleure conscience corporelle afin de prévenir et solutionner vos maux. Entre le yin et le yang, certaines postures sont entièrement passives et relaxantes, tandis que d'autres requièrent un engagement musculaire et un effort plus soutenu.

**Fascia Move** : Fascia Move est une approche visant à aller au-delà des muscles. Des combinaisons d'enchaînements fluides permettent d'hydrater les membranes enveloppant les muscles (fascias) et de réactiver l'autorégulation de l'organisme. La connexion avec votre système neuromyofascial vous apportera une plus grande élasticité pour être en pleine capacité de votre corps.

**Yin Yoga** : un yoga doux et relaxant pour retrouver l'équilibre du système nerveux. Les postures sont tenues plus passivement de 2 à 5 minutes dans une attitude d'observation et d'acceptation. Complément idéal pour des activités musculaires et cérébrales exigeantes pour se sentir apaisé et connecté avec soi-même.

**Flow Yoga** : un yoga unifiant la respiration aux mouvements. Une façon de bouger créative et instinctive pour développer ouverture, fluidité et laissé aller sur une vague continue. Après ce voyage de 60 minutes, vous aboutirez dans un état de plénitude.

**Stretch Yoga** : un yoga pour améliorer la souplesse et la mobilité. Vos tensions et vos blocages accumulés seront diffusés grâce à l'utilisation de divers accessoires et autres techniques avec le poids du corps.

**Chiharmony** : ce cours qui combine les arts martiaux, les pratiques de gymnastiques chinoise, différents styles de Yoga et de pilates, mène à l'harmonie globale entre le corps et l'esprit tout en activant votre énergie vitale.

**Pilates** : ce cours améliore la force, la souplesse, la coordination et le maintien postural. Vos muscles profonds seront mis à contribution afin de les solidifier de l'intérieur vers l'extérieur. Dès le premier cours, vous vous sentirez libéré et vitalisé.

**Vinyasa Yoga** : un yoga athlétique sous forme d'enchaînements fluides étant rythmé par la respiration afin d'y trouver harmonisation entre le souffle et le mouvement. Ce style de yoga plus créatif vous transporte vers une pleine conscience du moment présent.

**Hatha Yoga** : un yoga associé au contrôle du souffle (pranayama) et de la concentration auquel les postures y sont maintenues suffisamment longtemps pour y découvrir tous leurs véritables sens et bienfaits.

**Méditation** : cette pratique porte une attention sur la pensée, les émotions et le corps pour apporter une paix intérieure, une clarté d'esprit et un apaisement du mental. Prendre une pause, un moment pour soi dans la contemplation et le vaste potentiel de notre esprit.

· HEURES D'OUVERTURE / ÖFFNUNGSZEITEN

TC TRAINING CENTER	
LU-VE / MO-FR	7:00 - 22:00
SA-DI / SA-SO	9:00 - 18:00
Jours fériés / Feiertage 9:00 - 18:00	
HEURES D'OUVERTURE PARADIS ENFANTS	
ÖFFNUNGSZEITEN KINDERPARADIES	
LU / MO	9:00 - 11:00
MA / DI	9:00 - 11:00 & 17:30 - 19:30
ME / MI	9:00 - 11:00 & 17:30 - 19:30
JE / DO	9:00 - 11:00 & 17:30 - 19:30
VE / FR	9:00 - 11:00
SA - DI / SA - SO	10:00 - 12:00
Jours fériés / Feiertage 10:00 - 12:00	