An aerial photograph of a winding river in a dry, hilly landscape. The river is a light brown color, contrasting with the darker, brownish-green hills. The terrain is rugged and appears to be a natural, unaltered environment.

DIMANCHE 8 DÉCEMBRE 2024  
9 h-13 h OU 14 h-18 h

# FRESH START

BODY & MIND

# À PROPOS



Oriane de Buttet, sophrologue et Véronique Talma, médecin et instructeur de Pilates

De leurs personnalités et leurs disciplines complémentaires naît cette journée dédiée aux femmes qui souhaitent prendre soin de leur bien-être physique et mental.

Avec le programme "FRESH START" Body & Mind, prenez un nouveau départ !

Repartez de cette journée avec quelques courbatures, des outils théoriques et pratiques applicables dans votre quotidien, ainsi que l'impulsion pour (re)trouver votre équilibre de vie.

8.50 h Accueil

9.00 h

Séance Pilates : Echauffement, mobilité, renforcement musculaire, gainage...

10.15 h pause hydratation & snacks

10.30 h

Rappel des bénéfices de la Sophrologie puis Séance Sophrologie

11.30 h

Pilates et activités neuromotrices, resistance training & mobilité + Cardio

12.30 - 13.00 h

Séance Sophrologie

# PROGRAMME

## MATINÉE

## OU

## APRÈS -MIDI

13.50 h Accueil

14 h

Séance Pilates : Echauffement, mobilité, renforcement musculaire, gainage...

15.15 h

Rappel des bénéfices de la Sophrologie puis Séance Sophrologie

16.15 h pause hydratation & snacks

16.30 h

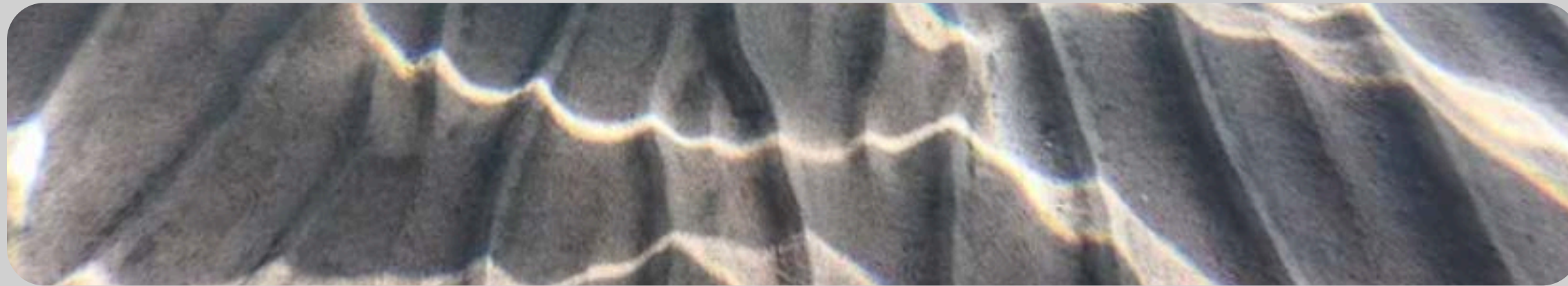
Pilates et activités neuromotrices, resistance training & mobilité + Cardio

17.30 h - 18.00 h

Séance Sophrologie

# BODY & MIND

**Oriane de Buttet, praticienne en sophrologie certifiée RNCP** à Versailles, partage les valeurs qui l'animent depuis toujours dans sa pratique quotidienne en proposant de travailler sur une relation différente avec son corps et son mental. Oriane vous donne les clés pour (re)prendre le contrôle de son stress, gérer les aléas de la vie et retrouver son équilibre grâce aux outils qu'offrent la sophrologie : mouvements corporels, respiration et visualisation positive...



**Véronique Talma, médecin et instructeur diplômée de Stott Pilates**, qu'elle enseigne depuis plus de 15 ans à Paris, Dubaï et en Californie. Véronique transmet avec exigence et bienveillance la cohérence de cette méthode basée sur une compréhension de l'anatomie fonctionnelle pour retrouver ou garder une bonne forme physique. Subtile coach, Véronique vous ouvre à la « body mind connexion » qui permet de comprendre les postures parfaites qui font travailler en profondeur et ainsi vous guide vers de bonnes habitudes et attitudes pour votre quotidien.



# EN PRATIQUE

## LE LIEU :

Espace Dune - 10 r André Antoine Paris 18

Métro : Pigalle - Abesses - Blanche

## LE PRIX :

155 Euros par personne pour le programme demi-journée



- Matériel (tapis, coussins, couvertures...) ainsi que snacks et boissons vous seront fournis sur place
- Vestiaires avec douches, serviettes, shampoing, gel douche et sèche cheveux sont à votre disposition

# CONTACT

JOURNÉE FRESH START

Body & Mind

**Maude Verliac**

+33 675 37 68 16

centattitude@gmail.com

