



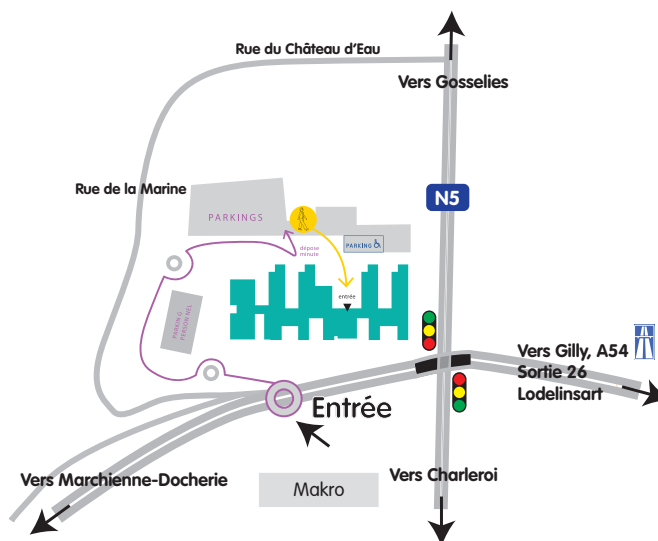
Pour toute
information
complémentaire
contactez le
☎ 0475/97.60.87

Hôpital Civil Marie Curie

Chaussée de Bruxelles 140
6042 Charleroi

ESPACE INTERMEZZO

☎ 071/92 13 11



www.humani.be

AD0489 - 012024

Espace Intermezzo



Séances de
GYMNASTIQUE DOUCE
ET DE RELAXATION



Gym douce d'inspiration Pilates

Le Pilates est une gymnastique douce qui allie la respiration et les exercices physiques.

C'est une méthode de remise en forme qui vise à réparer les blessures, traiter les maux du quotidien et développer les muscles en douceur.

Cette pratique est sans danger et bonne pour la forme et la santé. Elle améliore votre posture, votre équilibre, votre souplesse et votre force.

 **Mardi** de 9h30 à 10h30 et
vendredi de 9h45 à 10h45

Respirations thérapeutiques et Relaxations

Respirez pour garder ou retrouver la **santé**, la **vitalité**, le **bien-être** et la **sérénité**.

Les **différentes techniques respiratoires** que nous utiliserons, ont fait l'objet d'études scientifiques reconnues, ayant un impact démontré sur la santé.

Vous apprendrez les respirations à privilégier **selon vos besoins et vos maux** et pourrez les pratiquer de façon autonome.

Dans la deuxième partie de notre séance, **différentes méthodes de relaxation**, basées sur la sophrologie et la **méditation pleine conscience**, vous seront proposées.

La méditation ou relaxation est un **outil simple et efficace**. C'est un moyen accessible de cultiver la sérénité mais aussi de maîtriser notre corps, notre conscience, de stabiliser nos émotions, notre stress et même nos douleurs. Pour y arriver, il suffit de **s'entraîner petit à petit** comme quand on commence un nouveau sport.

 **Mardi** de 10h30 à 11h30 et
vendredi de 10h45 à 11h45



POUR CHAQUE SÉANCE :

 Prévoyez des **vêtements souples** et une petite **couverture**.

 RDV dans le hall de l'hôpital Marie Curie, face à l'entrée de l'hôpital de jour.