



COLIBRI TIME DU CROS BRETAGNE

26 SEPT 2023

SESSION DO IN MASSAGE - YOGA

Le CROS Bretagne, dans le cadre de sa mission d'accompagnement vers un sport breton responsable et solidaire, a proposé à l'ensemble de ses salariés une session bien-être au travail, en partenariat avec le dispositif Bret'on mouv (sport en entreprise).

LE DO-IN MASSAGE OU LA VOIE DE L'ENERGIE

Aussi appelé « toilette énergétique », le Do In est une technique d'auto-massage japonaise dérivée du Shiatsu et basée sur les principes théoriques de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Jadis, les auto-massages traditionnels étaient pratiqués afin de développer la santé physique, la sérénité mentale et l'élévation spirituelle des individus. Cette pratique est également constituée d'exercices de méditation, de postures ainsi que d'exercices de mouvements et d'étirement.



LE PILATES

Le Pilates fait partie des gym douces, qui peut se pratiquer debout. Les cours sont très convoités par les personnes désireuses de sculpter leurs corps en douceur. Le Pilates permet de renforcer les muscles du ventre et du dos, grâce à des exercices lents et précis ainsi qu'à ses techniques de respiration. La méthode Pilates est particulièrement efficace pour les personnes qui souhaitent redresser leur posture et obtenir une silhouette plus harmonieuse!



LE YOGA

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental. cet ancien art de vivre tel qu'il est expliqué dans les textes se révèle comme un chemin initiatique qui transcende la discipline physique.

Le yoga apporte un grand nombre de bienfaits physiques notamment l'assouplissement des muscles (les postures de yoga sont variées pour étirer l'ensemble des grands groupes musculaires). Certaines postures aident au renforcement musculaire en douceur, d'autres font plutôt travailler l'équilibre.



PRENEZ SOIN DE VOUS...

Les exercices proposés par un club de l'Avenir de Rennes lors de cette session, peuvent être réalisés au bureau ou lorsque vous êtes chez vous en télétravail. Il suffit d'une pause de quelques minutes pour se ressourcer.

Pensez à bien respirer c'est la clé pour récolter les bénéfices de votre séance.