

Cours avec Natacha Poudrier

Étirements

Exercices alternés debout et sur chaise seulement, idéal pour une remise en forme ou après une longue période sans exercice. Ce cours permet d'améliorer flexibilité, force et équilibre. Excellent lorsqu'il est combiné à un cours plus soutenu pendant la semaine.

Matériel nécessaire pour les participants : Le participant devra avoir des chaussettes antidérapantes ou des souliers de course, une serviette et de l'eau

Pilates / Stretching

La méthode Pilates propose une série d'exercices sollicitant les muscles profonds qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale; il s'agit d'un équilibre entre la force et la souplesse. Ces exercices favorisent une meilleure posture, ils améliorent la forme physique et permettent d'éliminer certaines tensions musculaires. Combinés au stretching, ils forment un combo idéal pour votre santé mentale et physique !

Matériel nécessaire pour les participants : Le participant devra avoir des chaussettes antidérapantes, une serviette et de l'eau

Danse en ligne (Pratique)

La danse sociale en ligne est une pratique courante au Québec depuis les années 1960, qui consiste à danser sur des rythmes de : rock, rumba, charleston, mambo, valse, tango, slow, cha-cha-cha, reggae, foxtrot, disco, samba, merengue, cumbia, fox trot sur des chorégraphies précises, en ligne et sans partenaire. (Source : Wikipédia)

Matériel nécessaire pour les participants : Le participant devra avoir des souliers de danse qui tiennent bien la cheville, une serviette et de l'eau

Danse en ligne débutant

Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont jamais pratiqué la danse en ligne et qui souhaite la découvrir. Ce niveau sert à se familiariser avec le vocabulaire de la danse en ligne, à apprendre les bases techniques des pas simples, à découvrir quelques styles de musique et à évoluer en douceur vers le cours débutant. Il sert également à prendre de bonnes habitudes et adopter les bonnes positions. Les danses apprises sont très simples et les difficultés évoluent au fil des niveaux.

Espagnol Intermédiaire

Venez apprendre les bases de l'espagnol tout en vous amusant.

Une façon efficace de se préparer à voyager ou tout simplement d'apprendre une nouvelle langue ou de réviser des bases apprises il y a longtemps. (Pour suivre ce cours, vous devez connaître les verbes au présent)

Matériel nécessaire pour les participants : Un cartable à anneaux et un crayon

Mise en forme (sans routine)

Variété d'exercices cardio-vasculaires à intervalles (debout et chaise) qui sollicitent les muscles de tout le corps, sans saut, facile à suivre et rempli de bonne humeur. (Nous utilisons des ballons des élastiques et des poids que nous mettons à votre disposition)

Matériel nécessaire pour les participants : Le participant devra avoir des souliers de course, une serviette et de l'eau

Le yoga sur chaise

Le yoga sur chaise est une adaptation douce du yoga traditionnel, utilisant une chaise comme support principal pour effectuer des postures (asanas) et des exercices de respiration (pranayama). Accessible à tous, il améliore la souplesse, la force et la relaxation.

Caractéristiques et Bienfaits :

- **Accessibilité :** Adapté aux personnes âgées, en réadaptation ou en milieu de travail.
- **Bienfaits :** Réduit le stress, améliore la circulation, la posture, et renforce les muscles (haut du dos, épaules).
- **Déroulement :** Une séance typique commence par un échauffement doux, suivi de mouvements assis (ou debout avec la chaise pour l'équilibre), et se termine par une relaxation.
- **Posture de base :** S'asseoir au milieu de la chaise, les pieds à plat au sol, le dos droit et dégagé du dossier.

Le Tai-Chi

Le [**Tai Chi Taoïste**](#) est une forme de méditation en mouvement alliant santé et spiritualité, caractérisée par 108 mouvements fluides, lents et continus qui étirent la colonne vertébrale et détendent le corps. Conçu par [**Maître Moy Lin-shin**](#), il vise l'équilibre du Yin/Yang, améliorant la circulation de l'énergie (Qi) et la santé globale.

Voici les aspects clés de cette pratique :

- **Approche Holistique :** Il cible le système musculo-squelettique, circulatoire et nerveux pour réduire le stress, les douleurs chroniques (dos, arthrose) et améliorer la flexibilité.
- **Les 108 Mouvements :** Un enchaînement structuré qui renforce l'enracinement, la mémoire et la conscience de soi.
- **Méditation Active :** Vise à calmer l'esprit (quiétude) et à favoriser la méditation à travers le mouvement.