

Les cours holistiques proposés chez Soqi

Cours Spécial Dos Posture (SDP) ou Core Class C'est un travail complet sur la posture, travail de renforcement musculaire et de stretching. Les muscles profonds sont sollicités grâce à des exercices de gainages, d'équilibre, dans le but de se sentir solide.

C'est un travail qui est fait en conscience, associant différentes méthodes (pilates, yoga, le stretching postural, abdominaux hypopressifs méthode De Gasquet , barre à terre, l'entraînement spinal...)

Pilates Mat C'est une technique qui permet de tonifier les muscles profonds du corps, d'allonger les muscles par le stretching et d'évacuer le stress en travaillant en conscience et avec une respiration appropriée, permet aussi d'améliorer sa coordination et de prévenir d'éventuelles blessures dues à de mauvaises postures. Cette discipline procure une sensation de solidité et de bien être profond.

Barre Pilates combine des éléments de Pilates et de danse pour créer un entraînement dynamique et sûr. Les divers programmes se concentrent sur le mouvement de tout le corps, délivrant le cardio, la force, l'endurance, et la flexibilité.

Pilates sur Reformer (Cours individuel ou en duo) Travail sur Reformer crée par Joseph Pilates en 1920, appareil spécifique qui permet de cibler les zones particulières suite à une analyse posturale de l'élève.

bodyArt est un entraînement du corps et de l'esprit combinant la force, la souplesse, le cardio et la respiration. Il s'inspire de la médecine chinoise, mais aussi des principes du Ying et du Yang en voyant l'humain comme une unité du corps, de l'âme et de l'esprit. C'est en fait une discipline inspirée du yoga, du Pilates et du fitness. Il aurait comme vertus d'améliorer la stabilité, la coordination, le bien-être, de réduire le stress, de prévenir les douleurs dorsales et permettrait également d'avoir une meilleure posture.

Suivant l'énergie du groupe ce groupe peut se décliner en cours plus cardiovasculaire .

Gyrokinesis est une méthode de mouvement intégrant la globalité du corps. L'énergie circule, le système nerveux est stimulé, l'amplitude des mouvements est augmentée et elle crée une force fonctionnelle grâce à des séquences de mouvements rythmiques et fluides. C'est une méthode originale et unique, qui coordonne le mouvement, la respiration et la concentration mentale."

Stretching consiste à étirer les muscles du corps, après les avoir contractés pendant quelques secondes, afin d'améliorer leur élasticité, de combattre les douleurs, de gagner en souplesse et d'harmoniser le corps. Tout un programme !

Les étirements détendent les tendons et les ligaments, ce qui permet au corps d'acquérir plus de souplesse et un meilleur maintien au fil des séances. Le fait de s'étirer aide aussi à prévenir et à soulager les douleurs musculaires et articulaires, ainsi que les maux de dos. Enfin, comme il sollicite tous les muscles, y compris les plus profonds, le stretching a aussi des effets sur la silhouette, qu'il allonge et rend plus harmonieuse. Le stretching a aussi des effets bénéfiques sur le mental. C'est une véritable pratique "bien-être" qui permet d'évacuer en douceur le stress et de travailler sur ses capacités de concentration.

Les cours holistiques proposés chez Soqi

Ashtanga Yoga pour s'ancrer et développer une écoute intérieure, dénouer le corps et donner de l'espace aux articulations et finir par une relaxation pour intégrer cette pratique. Trouver le chemin entre son corps et son esprit tout en mouvement et en respiration, augmenter son attention sur le moment présent dans une pratique rythmée par des moments d'écoute et des moments plus dans le mouvement ... Nous avons la possibilité d'utiliser le yoga pour avoir une action sur notre partie inconsciente, une opportunité rare de pouvoir rentrer dans notre dimension intérieure...

Méditation en pleine conscience Pratiquée en position assise, couchée, debout ou en marchant, la méditation est un entraînement de l'esprit qui permet d'entrer pleinement dans l'instant présent afin d'observer ce qui se passe en nous et autour de nous. Nous créons alors un espace sans jugement, sans obligation de réussite et, donc, sans risque d'échec. Un moment de liberté dans le rush de nos journées congestionnées. En développant attention et concentration avec une curiosité bienveillante, nous apprenons à calmer le tumulte de nos émotions. En découlent entre autres la réduction de l'anxiété et du stress, le renforcement du système immunitaire, l'amélioration de la qualité de nos relations, l'accroissement de la joie de vivre et la transformation de notre mode de vie tout entier (Pratique proposée : MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction, Jon Kabat-Zinn).