

CHAQUE WEEK-END

## DÉTENDEZ-VOUS, RESPIREZ



Samedi ou dimanche, à la fraîche en matinée ou en fin d'après-midi, les rendez-vous bien-être vous offriront des activités de détente et de relaxation.

Gratuit, sans inscription. Prévoir une tenue adaptée, une serviette éponge et de l'eau.

### ▶ PILATES

Méthode de renforcement des muscles profonds, le pilates permet d'améliorer la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire. Jouant sur la respiration, la concentration et la précision, ses exercices sont excellents pour retrouver la pleine conscience de son corps.

[Les samedis 15, 29 juin, 6, 13, 27 juillet, 3, 10, 24 et 31 août à 9h30.](#)  
[Maison de quartier du Pontet.](#)  
[Durée 45 minutes.](#)  
[Proposé par l'Association Gymnastique Volontaire Riorges.](#)

### ▶ RETROUVER LA FORME

Au programme de cette heure de remise en forme, des étirements pour s'assouplir et une série de gainages et d'abdominaux pour se renforcer. Parfait pour retrouver le goût de l'exercice sans chercher la compétition.

[Les samedis 15, 22 juin, 6, 13 juillet, 24 et 31 août à 17h.](#)  
[Parc du Pontet.](#)  
[Maison de quartier du Pontet.](#)  
[Sauf 24 et 31 août au parc Beaulieu](#)  
[Durée 1 heure.](#)  
[Proposé par l'Association Gymnastique Volontaire Riorges.](#)

### ▶ SENTIER PIEDS-NUS

Une installation en place tout au long des mois de juin et juillet, qui propose d'expérimenter par la plante des pieds différentes sensations en marchant sur le sable, l'herbe coupée, la glaise, des cosses de céréales ou de la sciure. Aux dates indiquées, vous pourrez également vous faire masser par un praticien professionnel.

[Les samedis 15, 22, 29 juin, 6, 13 et 20 juillet de 10h à 12h30.](#)  
[Parc Beaulieu.](#)

### ▶ YOGA

En visant l'équilibre du corps et de l'esprit par la relaxation et des techniques proches de la méditation, le yoga permet d'atteindre une forme d'état de libération vis-à-vis des douleurs du corps, quel que soit son âge ou son niveau.

[Dimanche 16 juin : 1<sup>ère</sup> séance de méditation, puis les dimanches 30 juin, 21 juillet, 4, 18, 25 août et 1<sup>er</sup> septembre à 10h. Durée 1 heure.](#)  
[Parc du Pontet.](#)  
[Maison de quartier du Pontet.](#)  
[Proposé par l'Association de Yoga de Riorges.](#)

### ▶ QI GONG

Gymnastique ancestrale, le qi gong fait partie des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise... C'est dire si l'on vise ici, par la conscience du corps et de ses tensions physiques ou mentales, à soulager tout en renforçant muscles et tendons. Les mouvements lents sont accessibles quelle que soit la condition physique.

[Les dimanches 23 juin, 7, 28 juillet et 11 août à 10h.](#)  
[Durée 1 heure.](#)  
[Parc du Pontet.](#)  
[Maison de quartier du Pontet.](#)  
[Proposé par l'Association de Yoga de Riorges.](#)