



Life Motivations

Yoga / Pilates / Power Chi Yoga

Trimester = 12 weeks / Semaines : 13 September/septembre 17 December/décembre 2010

Jour/ Day	Cours / Class	Horaires / Time	Horaires / Time	Horaires / Time	Contact	Telephone / Téléphone	Prix/price Trimester/Trimester
Lundi / Monday	PILATES	12:30-13:30	18:00-19:00	19:15-20:15	<u>Sara Kingston</u> sara@lifemotivations.ch	0033-(0)620-55-65-96	360.-
Mardi / Tuesday	YOGA			18.30-20.00	<u>Odile Wehri</u> odile@lifemotivations.ch	0033-(0)689-48-01-85	420-
Jeudi / Thursday	YOGA	12:30-13:30			<u>Odile Wehri</u> odile@lifemotivations.ch	0033-(0)689-48-01-85	360.-
	POWER CHI YOGA		18:00-19:00		<u>Ann Starkey</u> annstarkey@wanadoo.fr	0033-(0)450-20-32-01	360.-
Vendredi / Friday	PILATES	12:30-13:30			<u>Sara Kingston</u> sara@lifemotivations.ch	0033-(0)620-55-65-96	360.-
	POWER CHI YOGA		17:30-18:30		<u>Ann Starkey</u> annstarkey@wanadoo.fr	0033-(0)450-20-32-01	360.-

To register: Please chose the course, day and time that you are interested in and if there are places available, contact the instructor directly.

Pour vous inscrire : S.V.P. Choisissez le cours, le jour et l'heure qui vous intéresse ; vérifiez s'il reste des places disponibles et contacter l'instructrice directement..

English

Pilates gives a whole body workout that challenges you like no other exercise. The movements systematically work all the muscle groups in your body, challenging the weak areas as well as the strong, improving strength and flexibility, posture and co-ordination, resulting in a leaner body, a new physical poise and greater mental strength.

Yoga In our Yoga classes we practice Hatha-yoga which looks particularly into the physical dimension to increase self-awareness. Through a variety of techniques you will discover body dynamics, relaxation and inner peace.

Power Chi-Yoga is a magnificent fusion of Thai Chi and Yoga masterfully fused with powerful music which enables you to gain all over flexibility, tone, shape and strength. It enables you to stretch away stress, fight fatigue and wipe away worry.

French

Pilates : fait travailler tout votre corps comme aucun autre exercice. Les mouvements font travailler systématiquement tous les groupes de muscle, aussi bien les secteurs moins sollicités que les autres, améliorant la force et la flexibilité, le maintien et la coordination. Le résultat est un corps plus mince, un nouvel équilibre physique et une plus grande force mentale.

Yoga : Dans les cours proposés, nous abordons le Hatha-yoga qui s'intéresse plus particulièrement à la dimension physique, en vue d'une meilleure connaissance de soi. Au travers d'un ensemble de techniques vous découvrirez dynamique corporelle, relaxation et paix intérieure.

Power Chi-Yoga : c'est un mélange réussi de Tai Chi et de yoga associé à une musique puissante, qui vous permet d'acquérir et de travailler la flexibilité, le tonus, le physique et la force dans tout votre corps. Il vous permet d'éloigner le stress, de combattre la fatigue et vous aide à éliminer les soucis. La puissance du Power Chi-Yoga aide l'élévation émotionnelle du corps et de l'esprit. Aucune expérience précédente n'est nécessaire.