BODY ZEN

ADOPTEZ LA ZEN ATTITUDE AVEC LE CLUB NANTES PROCÉ GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS !

Le Body Zen repose sur l'enchaînement en musique d'exercices issus de six techniques d'activités spécifiques : Yoga, Pilates, Qi gong, gym dansée, exercices inspirés de Feldenkrais et relaxation.

BIENFAITS :

La séance Body Zen est une séance complète, qui va permettre de se centrer, en prenant conscience de son corps, de sa tonicité, de son équilibre et déséquilibre postural. Le travail approfondi sur la respiration va permettre à l'issue de la séance, de retrouver de la sérénité et du mieux-être.

Prévoir Tapis et bouteille d'eau

Cardio	Équilibre ●●●
Souplesse ●●●	Renforcement musculaire ●●

VOTRE SÉANCE LE VENDREDI DE 10H00 À 11H00

SALLE A 39 RUE FÉLIX THOMAS

Pour en savoir plus,

06 08 98 75 28 ou 06 82 58 43 99

https://gym-adultes-nantes-gvl.com ou scannez le QR CODE

Label Qualité Club Sport Santé

NANTES PROCE GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS

NP GVL

Ne pas jeter sur la voie publique

2026/2027

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORT VITALITÉ

VILLE DE Nantes

Le Body Zen, une gym douce et tonique pour tous

Avec Séverine VIDAL, conseillère technique à la FFEPGV (article rédigé le 06 mai 2020, pour la newsletter d'information du magazine Notre temps, par Christine LAMIABLE).

Inspirée de différentes gymnastiques, cette activité aide à renforcer et assouplir les muscles tout en se relaxant. Du tout-en-un qui s'adapte au niveau de chacun.

Des vêtements amples et confortables suffisent pour suivre un cours d'une heure de Body Zen. Pieds nus, chacun est invité à reproduire des mouvements inspirés de six méthodes: qi gong, gym dansée, yoga, Pilâtes, Feldenkrais et relaxation profonde. "Il n'est pas nécessaire d'être techniquement bon dans l'une ou l'autre de ces disciplines ", précise Séverine VIDAL. Les exercices, lents et synchronisés, s'enchaînent en musique de manière fluide.

▪ Équilibre statique et dynamique

Première étape: l'échauffement par le qi gong. Il s'agit de démarrer l'activité par un travail du sol et des appuis dans le sol. Une excellente manière de réveiller ses sensations et son équilibre en stimulant les capteurs présents sous la plante des pieds. La gym dansée, avec différents déplacements rythmés, favorise la coordination motrice. Elle introduit la séquence consacrée au yoga. La séance gagne en intensité, en restant accessible à tous, même aux débutants.

Cette partie du cours, en proposant des postures à tenir entre 5 et 30 secondes, fait travailler l'équilibre statique et dynamique. Très utile pour prévenir les chutes!

▪ Musculation et relaxation...

Viennent ensuite les exercices au sol avec la méthode Pilâtes. Objectif: renforcer les muscles profonds du dos et de la sangle abdominale. Avant-dernière étape: les mouvements empruntés au Feldenkrais, qui se font dans la lenteur pour maîtriser la sensation. "S'allonger sur le dos et soulever une épaule, puis une autre permet de prendre conscience de ce qui se passe dans le corps lorsqu'une zone est sollicitée", illustre Isabelle ROSSI, animatrice à la FFEPGV.

Le cours se clôt par un moment de relaxation, indispensable pour apprendre à réguler son stress.

L'avantage du Body Zen, créé en 2014 par la FFEPGV, est de s'adresser à tout le monde, sans souci d'âge, ni d'habileté, ou de performance: "L'idée est d'accéder à une bonne connaissance de son propre schéma corporel pour stimuler ses capacités, sans forcer si une douleur survient", explique Séverine VIDAL.
Les enchaînements sont plus faciles à réaliser en étant guidé par un enseignant, au moins au début, avant de les reproduire chez soi. Il est même possible, en cas de difficultés motrices, de les pratiquer avec un appui ou sur une chaise.