



## Body Zen

### Body, zen, gymnastique

Le Body Zen mêle les influences de la Gymnastique Suédoise et d'autres gymnastiques douces. Les objectifs pour la santé sont de stimuler l'esprit et de prendre soin du corps sans le brusquer avec une série d'enchaînements réalisés en musique. C'est un rendez-vous avec vous-même, essentiel dans cette vie où nous prenons peu de temps pour nous !

### Qu'est-ce que le Body Zen ?

Cette activité physique, qui unie mouvement et musique, regroupe des techniques de la Gymnastique Suédoise avec différents exercices s'inspirant de multiples gymnastiques douces. Le Body Zen s'influence du Yoga, du Pilates Fondamental, des arts martiaux chinois que sont le Tai Chi et le Qi Gong, ou encore d'exercices inspirés de la méthode Feldenkrais et de relaxation.

### Quels sont les bienfaits du Body Zen ?

L'un des objectifs principaux du Body Zen est la prise de conscience totale du corps et de l'esprit à l'aide d'enchaînements de postures et exercices aux effets bénéfiques pour la santé. Les mouvements enseignés se reflètent au quotidien en rectifiant les mauvaises postures du corps. Les exercices du Body Zen agissent avec délicatesse sur la structure musculaire en l'étirant, et contribuent également à assouplir les articulations. Les gainages nécessaires à la bonne réalisation des postures contribuent à rééquilibrer le corps et à

redresser la structure osseuse - les douleurs dans la nuque et les maux de dos sont prévenus. Le Body Zen propose des séances qui allient le mouvement et la musique, cela procure un profond sentiment de relâchement, ce qui atténue les tensions, limite le stress et augmente la qualité du sommeil.

## **Comment se déroule une séance à la FFEPGV ?**

Le body-zen est la séance bien être par excellence. En 45 min elle vous permet de vous recentrer sur vous et votre corps et grâce au travail respiratoire associé à des mouvements d'amplitudes vous évacuez vos tensions et votre stress. La séance body-zen est une séance complète, qui va vous permettre de découvrir différentes techniques d'activités douces. L'animateur FFEPGV vous amène à réaliser les postures et leur enchainement à votre rythme et vous permettre un travail en autonomie. A l'issue de cette séance, vous êtes reconnecté à votre corps et vous en ressortez apaisé.

## **Qui peut faire du Body Zen ?**

Le Body Zen est à destination de toutes les personnes qui désirent prendre soin d'elles-mêmes en se reconnectant à leur propre esprit, tout en agissant sur leur corps.

## **Pourquoi pratiquer le Body Zen ?**

Le Body-Zen est le traitement de santé ultime. En une quarantaine de minutes, il vous permet de penser à vous et à votre bien être sensoriel et corporel. Grâce à des exercices respiratoires associés à des exercices d'élongation, vous pouvez relâcher votre esprit et réguler votre état d'anxiété. Il s'agit d'un rendez-vous avec vous-même, qui est un moment essentiel de vie.