



## "Les Tournesols"

... Centre de bien-être naturel, de développement personnel et de loisirs créatifs !

... des cours de qualité, des professeurs expérimentés dans un espace chaleureux, conçu spécialement pour votre détente...



... Près de la Poste de Pont-Rousseau, de l'hôtel du Cheval Blanc, et de la station "8 Mai" de la ligne 3 du Tram.

### GRAND PARKING GRATUIT

(le soir et le week-end)

55 rue de la Commune de 1871  
44400 REZÉ (NANTES-SUD)



### ... meilleure forme, meilleur moral !

De nombreuses études scientifiques ont démontré les réels **bienfaits pour la santé humaine** des techniques millénaires venues de l'Orient (...yoga, qi gong, tai chi chuan, shiatsu, sophrologie, méditation de pleine conscience ...).

Si vous êtes **stressés, fatigués, anxieux**, en **surpoids** ou simplement désireux de vous accorder une **pause détente** pour prendre **soin de vous**, la pratique régulière de ces disciplines vous aidera assurément à retrouver une **meilleure santé, un moral plus tonique**, et un **bien-être général grandissant** !...

Pour en savoir davantage, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin et à consulter notre site internet : [www.salle-yoga-nantes.com](http://www.salle-yoga-nantes.com)

### Cours d'essai possible !

... Pour réserver un cours d'essai sur l'un des cours hebdomadaires proposés, contactez directement votre futur professeur (voir contacts au verso) ...

Ne pas jeter sur la voie publique

## Faites-vous du bien !



### Rentrée 2023

... du nouveau dans votre quartier :

à deux pas de chez vous  
(ou de votre lieu de travail)

Cours d'essai possible !



*Yoga,  
Qi Gong,  
Tai Chi Chuan,  
Sophrologie,  
Shiatsu,  
Méditation,  
Naturopathie,  
Hypnothérapie,  
et autres techniques  
de bien-être naturel...*



... Pour être **en forme** tout au long de l'année, apprendre à vous **déstresser** et vous **ressourcer** physiquement et mentalement, découvrez les remarquables techniques de **bien-être** venues de l'orient !



LES TOURNESOLS - QUARTIER PONT-ROUSSEAU (NANTES-SUD)  
55 rue de la Commune de 1871, 44400 REZÉ - 06 40 33 40 08  
contact@salle-yoga-nantes.com - [www.salle-yoga-nantes.com](http://www.salle-yoga-nantes.com)

## Rentrée 2023

Cours hebdomadaires	JOUR (horaires)	PROFESSEUR	CONTACT
Vinyasa Yoga	lundi 18h30 et 20h, salle Soham	Chloé JEHANNO	07.61.11.29.22
Éveil corporel M.L.C.	mardi 10h, salle Savannah	Nathalie PERRINEAU-VIAUD	06.21.10.71.99
Kundalini Yoga	mardi 18h30 et 20h, salle Soham	Julie FAVEROT	06.64.03.57.01
Pilates	mercredi 12h30, salle Savannah	Jennifer LETULÉ	06.10.32.89.40
Qi Gong Sheng Zhen	mercredi 18h, salle Soham	Maryannick LE GOUGUEC	06.30.69.57.73
Vinyasa Yoga	mercredi 20h salle Soham	Chloé JEHANNO	07.61.11.29.22
Stretching postural	jeudi 12h30, salle Soham	Sonia LECLERC	06.32.70.07.65
Tai Chi Chuan, Qi Gong	jeudi 18h45, salle Soham	Olivier FOURAGE	06.09.71.72.94
Kundalini Yoga	jeudi 20h, salle Soham	Jeanne PERIER	06.83.03.99.44
Kundalini Yoga	vendredi 12h30, salle Soham	Julie FAVEROT	06.64.03.57.01

Consultations individuelles	LIEU	PRATICIEN	CONTACT
Thérapie psycho-comportementale, Hypnose, Soins énergétiques Dos, Massage	bureau 2 (lundi)	Patricia BARRITEAU	06.11.17.66.34
Sophrologie	bureau 2 (mardi)	Sandrine MAROT	06.61.12.01.70
Massage Bien-être	Savannah (mercredi)	Gaëlle TURBÉ	06.75.75.54.18
Hypnose Ericksonienne, Psychogénéalogie	bureau 2 (mercredi)	Parchaingue VEISSI	07.69.16.67.52
Kinésiologie	bureau 2 (jeudi)	Sandrine MOLAS	06.09.86.89.30
Psycho-somatothérapie et M.L.C. (petits groupes)	Savannah (jeudi)	Nathalie PERRINEAU-VIAUD	06.21.10.71.99
Art-thérapie, Soins Reiki (individuel, petits groupes)	Savannah (vendredi)	Anne Marie ALBANESE	06.61.47.50.65

Ateliers et formations	JOUR	INTERVENANT	CONTACT
Ateliers d'expression corporelle (enfants)	mercredi (après-midi)	Gaëlle TURBÉ	06.75.75.54.18
Méditation Bouddhiste (Atelier mensuel)	vendredi (à 18h30)	Institut Bouddhiste du Lamrim	06.70.38.00.35
Réflexologie Plantaire (Formation trimestrielle)	dates sur demande	Patricia BARRITEAU	06.11.17.66.34
Psychologie transpersonnelle (Formation mensuelle)	week-end (sur réservation)	IPHT-formation	02.40.48.42.76
Yoga à thème (AMOUR, SANTÉ, CHAKRAS) (postures, visualisations et méditations spécifiques)	par correspondance	IPHT-formation	02.40.48.42.76

*... se sentir bien dans son corps,*



*... mincir,*



*... maîtriser ses émotions,*

*... soigner son enfant intérieur,*

*... apaiser son mental,*

*... mieux dormir,*

*... libérer son énergie,*



*... se chouchouter,*

*... rire, chanter, méditer, s'épanouir !*

Plus d'infos sur  
[www.salle-yoga-nantes.com](http://www.salle-yoga-nantes.com)  
 ou contactez directement  
 les professeurs et  
 intervenants des Tournesols