"Les Tournesols"

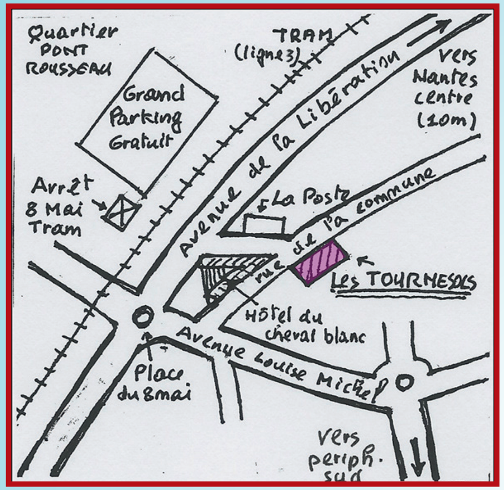
... Centre de bien-être naturel, de développement personnel et de loisirs créatifs !

... 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 (après 18h en semaine et le dimanche)

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, etc.)*.

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.

Cours d'essai possible !

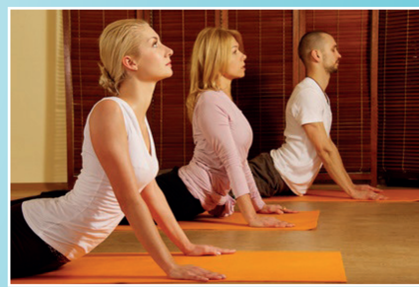
... Pour réserver un cours d'essai sur l'un des cours hebdomadaires proposés, contactez directement votre futur professeur *(voir contacts au verso)* ...

Ne pas jeter sur la voie publique

Faites-vous du bien !

Rentrée 2026
dans votre quartier :
à deux pas de chez vous
(ou de votre lieu de travail)

Yoga,
Pilates,
Qi Gong,
Tai Chi Chuan,
Stretching postural,
Hypnothérapie,
Sophrologie,
Méditation,
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***
lestournesols.reze.44@gmail.com** - **www.salles-yoga-nantes.com

Année 2026-2027

Cours hebdomadaires	JOUR (horaires)	PROFESSEUR	CONTACT
Vinyasa Flow	lundi 12h30, salle Savannah	Lina ABSAY	**07.68.93.33.83**
Pilates	lundi 18h30 et 19h45, salle Savannah	Jennifer LETULÉ	**06.10.32.89.40**
Yoga Vinyasa	lundi 18h30 et jeudi 20h, salle Soham	Chloé JEHANNO	**07.61.11.29.22**
Yoga Vinyasa	lundi 20h et mercredi 20h, salle Soham	Charlotte DROILLARD	**06.69.12.94.84**
Hatha Yoga	mardi 12h30, salle Savannah	Clément SUZINEAU	**06.29.59.56.00**
Kundalini Yoga	mardi 18h30 et 20h, salle Soham	Julie FAVEROT	**06.64.03.57.01**
Hatha Yoga	mardi 18h45, salle Savannah	Céline BOIZIOT	**06.64.99.46.18**
Qi Gong	mardi 20h30, salle Savannah	Matthieu GILLOIS	**06.64.35.69.19**
Pilates	mercredi 11h salle Soham	Jennifer LETULÉ	**06.10.32.89.40**
Qi Gong Sheng Zhen	mercredi 18h15, salle Soham	Maryannick LE GOUGUEC	**06.30.69.57.73**
Savita Yoga	mercredi 18h30, salle Savannah	Clotilde NICOLAY	**06.42.37.45.65**
Stretching postural	jeudi 11h et 12h30, salle Soham	Sonia LECLERC	**06.32.70.07.65**
Taiji Quan, Qi Gong	jeudi 18h45, salle Soham	Olivier FOURAGE	**06.09.71.72.94**
Kundalini Yoga	vendredi 12h15, salle Soham	Julie FAVEROT	**06.64.03.57.01**

Consultations individuelles	LIEU	PRATICIEN	CONTACT
Thérapie Psycho-corporelle	Savannah (mercredi)	Bruno LAPETINA	**07.67.97.87.59**
Thérapie Psycho-spirituelle, Hypnose Sajece	bureau 2	Patricia BARRITEAU	**06.11.17.66.34**

Ateliers et formations	JOUR	INTERVENANT	CONTACT
Eveil corporel (atelier pour enfants)	Savannah (mercredi)	Bruno LAPETINA	**07.67.97.87.59**
Voyage sonore	vendredi (19h30-21h)	Sylvie LETOURNEUX	**06.50.47.87.21**
Psychologie Transpersonnelle (Initiation sur un an)	par correspondance	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.salles-yoga-nantes.com
ou contactez directement les professeurs et intervenants des Tournesols