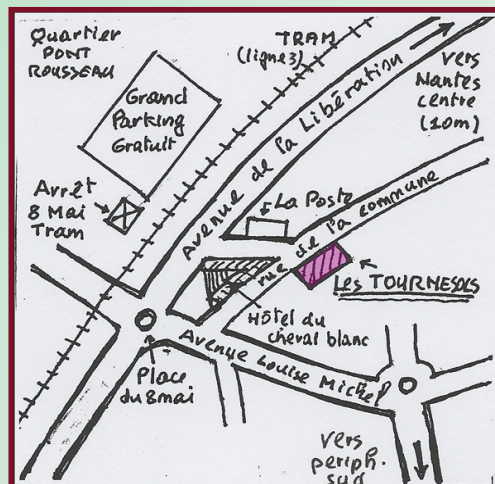




"Les Tournesols"

... 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

(en soirée 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 !

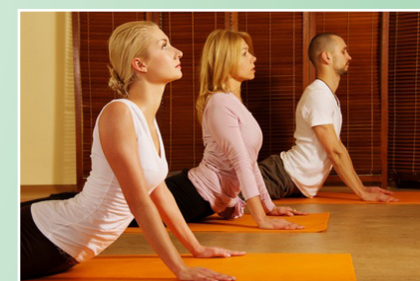


Rentrée 2025
dans votre quartier :
à deux pas de chez vous
(ou de votre lieu de travail)

Yoga,
Pilates,
Qi Gong,
Tai Chi Chuan,
Stretching postural,
Hypnothérapie,
Numérologie,
Sophrologie,
Méditation,
et autres techniques
de bien-être naturel...



Cours d'essai possible !



... 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 2025-2026

Cours hebdomadaires	JOUR (horaires)	PROFESSEUR	CONTACT
Pilates	lundi 18h30 et 20h, 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
Kundalini Yoga	mardi 18h30 et 20h, salle Soham	Julie FAVEROT	06.64.03.57.01
Hatha Yoga	mardi 18h30, salle Savannah	Céline BOIZIOT	06.64.99.46.18
Qi Gong	mardi 20h30, salle Savannah	Matthieu GILLOIS	06.64.35.69.19
Qi Gong Sheng Zhen	mercredi 18h, salle Soham	Maryannick LE GOUGUEC	06.30.69.57.73
Savita Yoga	mercredi 18h30, salle Savannah	Clotilde NICOLAY	06.42.37.45.65
Pilates	jeudi 9h30 et 18h30, salle Savannah	Jennifer LETULÉ	06.10.32.89.40
Stretching postural	jeudi 11h et 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	vendredi 12h15, salle Soham	Julie FAVEROT	06.64.03.57.01

Consultations individuelles	LIEU	PRATICIEN	CONTACT
Sophrologie	bureau 2 (mercredi)	Estelle CROUZET	06.01.95.85.06
Enseignements spirituels, Numérologie	bureau 2 (jeudi)	Chantal LORINQUER	06.23.25.79.51
Thérapie psycho-spirituelle, Hypnose Sajece	bureau 2	Patricia BARRITEAU	06.11.17.66.34

Ateliers et formations	JOUR	INTERVENANT	CONTACT
Journal Créatif (Ateliers mensuels)	vendredi (19h-21h)	Clémence BOIDRON	07.86.97.80.89
Danse libre (Ateliers mensuels)	vendredi (18h30-20h)	Sandrine MAROT	06.61.12.01.70
Journal Créatif (Ateliers mensuels)	vendredi (19h-21h)	Clémence BOIDRON	07.86.97.80.89
Yoga du son (Séances mensuelles)	vendredi (20h-21h)	Alice BOUYAUX	06.63.09.74.10
Qi Gong de l'École Yang (8 ateliers)	samedi (9h30-12h30)	Mohammed SAÏAH	06.42.91.77.20
Candle Yoga & Relaxation sonore (3 ateliers)	dimanche (10h-12h)	Lisa LORCY	06.60.90.93.82
Méthode SILVA (Formation 2026)	en week-end	Stéphane BERNARD	06.13.82.59.32
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