"Les Tournesols"

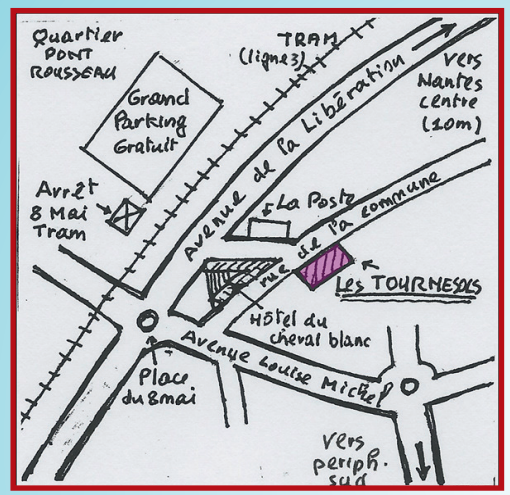
... Centre de bien-être naturel, de développement personnel et de loisirs créatifs !

... 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
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, salle Savannah	Jennifer LETULÉ	06.10.32.89.40
Hatha Yoga	mardi 18h45, salle Soham	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 18h, 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

Consultations individuelles	LIEU	PRATICIEN	CONTACT
Thérapie Psycho-corporelle	Savannah & bureau 2	Bruno LAPETINA	07.67.97.87.59
Astrologie & Cartomancie	bureau 2	Vesper Astria	06.75.85.98.45
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
Formation Fascia et relachement myofascial (méthode John Barnes)	Mai 2027	Gabrielle PROVOST	cf notre site >>
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