

## **Les 11 nouveaux cours de la saison d'automne 2024 de Midi Tonus (tous les cours sont à retrouver sur [www.lesports.ch](http://www.lesports.ch))**

### **Corps et Voix Energie**

Un cours pour le plaisir de jouer de sa voix, de chanter, d'explorer cet instrument magnifique et de bouger ensemble. Une association idéale pour se libérer des tensions, reprendre confiance et se recharger en énergie ! Une heure d'éveil corporel et vocal dans laquelle souffle, sons, chants, mouvements, ancrage, vibrations, jeux, tissent une toile riche et variée.

### **Hyrox**

La discipline fondamentale de l'Hyrox combine des intervalles de course à pied et des mouvements fonctionnels. Les entraînements Hyrox se veulent hybrides, entraînant à la fois l'endurance de fond, le système cardio-vasculaire, la force musculaire, la résistance à l'effort, la puissance ainsi que la coordination motrice. L'objectif de ce cours est de défier ses propres limites avec plaisir, bienveillance et persévérance tout en favorisant un esprit de communauté au sein d'un groupe d'entraînement. Chaque entraînement s'adapte aux besoins et à la forme physique du moment.

### **Jeux ludiques sportifs**

Pour retrouver du souffle (capacités cardiovasculaire), pour mobiliser tout son corps (musculature et gainage) mais aussi pour rire et courir sans complexe ! Retrouver les jeux de notre enfance avec l'intensité des adultes, des parcours d'agilités motrices adaptés à tous les participant-e-s, et retour au calme avant de retourner à notre vie quotidienne. Exemples : Jeux de balles chasseurs, balle camp, balle brûlée, tous les jeux coopératifs, les jeux d'échauffement etc. Aucun prérequis si ce n'est l'envie ! L'intensité des jeux s'adapte aux possibilités physiques du moment.

### **Méditation**

Cours d'une durée de 1h basé sur des techniques de relaxation. Le but étant de passer un moment de calme et de ressourcement. La méditation de pleine conscience poursuit plusieurs objectifs : être « plus présent à soi », en accueillant et en acceptant toutes ses émotions, situations et sensations, mais aussi apprendre à gérer ses émotions, et même ses douleurs physiques, sans toutefois prétendre les guérir. La méditation diminue le stress et l'anxiété, stimule le cerveau, favorise l'oxygénéation du corps, améliore le système immunitaire.

### **Mobilité**

Cours qui allie dynamisme et douceur dans le mouvement. Le but étant de mobiliser, renforcer et étirer chaque articulation.

## **Nordic Yoga**

Lier deux activités respectueuses de la physiologie humaine afin de s'épanouir pleinement. Le Nordic Yoga se pratique en extérieur et associe des phases en déplacement avec les bâtons à des phases à l'arrêt pour pratiquer des postures toujours à l'aide des bâtons. C'est une pratique consciente du Nordic Walking afin de travailler l'endurance, la coordination et l'agilité couplée à une pratique de Hatha Yoga dont les postures vont permettre de développer la force, la souplesse et l'équilibre. La respiration est l'élément central du Nordic Yoga, elle se fait uniquement par le nez et se vit de manière consciente. La respiration donne le rythme à nos pas et accompagne chacune de nos postures.

## **Pilates Reformer**

Une méthode d'entraînement qui utilise une machine spécialisée qui permet d'effectuer les exercices avec précision et d'en varier l'intensité, pour améliorer la force, la flexibilité et l'équilibre.

## **Renforcement cardiovasculaire**

Cours basé sur des exercices d'endurance et d'explosivité. Le but étant de renforcer le cœur et ses capacités cardio-vasculaires. Le cours peut aussi se transformer en balade active dans le village de Saint-Blaise.

## **Renforcement musculaire**

Cours basé sur le raffermissement musculaire et la prise de force. Avec ou sans matériel, le but étant de travailler toutes les parties du corps. Le cours peut avoir lieu en extérieur en fonction de la météo.

## **Spiritual Gym**

Plongez dans les exercices de respiration pour se connecter au moment présent, augmentez la circulation de l'énergie du corps sans trop de transpiration. Expérimentation des exercices de visualisation et de méditation guidé pour gérer le stress de la vie professionnelle.

## **Võ-Viêtnam**

Un art martial vietnamien qui utilise des techniques multiples. Toutes les parties solides du corps sont sollicitées soit pour la défense, les blocages, les parades, soit pour l'attaque, les frappes et les saisies. Les pratiquant(e)s développent: -la souplesse -la force -l'équilibre -la rapidité -la précision. Ce sont les 5 piliers sur lesquels le pratiquant(e) construit sa pratique. Il s'agit de principes autant physiques que moraux (ex: souplesse d'esprit, force d'esprit, etc). Le Võ-Viêtnam s'adresse à tout le monde, osez donc essayer !