

Classe de Mentastics ZipZen avec Satsavya Mertens.

Relaxation et Ré-éducation du Corps/ Esprit.

La pratique du **Mentastics** vous permet de **laisser aller** vos propres **tensions** et stress tout en **apprenant** à vous **déplacer** avec une attention particulière et consciente. Le **jeu subtil** entre le **sens du poids**, l'**attention portée** à votre corps et **vos mouvements facilite** la **désintégration de vos blocages** accumulés tels votre stress, votre rigidité et vos douleurs. **Vous découvrirez** alors une **nouvelle légèreté** et **équilibre** qui vous aideront dans vos **activités quotidiennes**, que ce soit derrière l'ordinateur, dans vos sports, dans vos yoga et méditation ou dans vos tâches ménagères.

La pratique de **Mentastics** vous **permet** de **maintenir** et de renforcer le **sentiment de relaxation** profonde et la **liberté de mouvements!**

Vous découvrirez votre position naturelle! Le stress, la douleur et la raideur seront remplacés par des sensations de légèreté, de douceur et de flexibilité.

Pour qui?

Lorsque vous ressentez **des douleurs** reliées **au stress**. (Le dos, le cou, les épaules.)

Lorsque vous êtes au prise avec des limitations physiques après un traumatisme (chirurgie, chute ou accident).

Lorsque vous éprouvez **des symptômes physiques** ou limitations causés par des maladies chroniques comme la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, l'arthrite ou la fibromyalgie.

Lorsque vous souffrez d'insomnie ou de burn-out.

Pour prévenir les blessures et améliorer les performances des athlètes, danseurs et musiciens.

Ou tout simplement si vous désirez vous sentir mieux dans votre corps - plus en équilibre!

Les Classes **Mentastics** d'une durée de 75 minutes sont **offertes en groupe**.

Mentastics fait partie du Trager® Approach - développé par le Dr. Milton Trager. Il s'agit d'une forme plaisante et efficace d'éducation du mouvement qui met l'accent sur la relaxation et l'augmentation de la mobilité. Cette approche unit corps et esprit à travers l'utilisation de mouvements rythmiques lents et doux. Cette démarche nous amène à une connaissance de soi plus profonde afin de se détendre et se déplacer plus harmonieusement.



Satsavya Mertens est praticienne agréée, expérimentée en Trager. L'enseignement des mouvements Mentastics® est sa joie et sa maîtrise. Associé au travail du Dr.Trager, elle s'est dévouée à partager les méditations actives d'Osho, et facilite les ateliers de santé physique et mentale dans le monde entier avec passion!

Information: pour avoir un avant-goût et participer a une classe de Mentastics gratuite : info@zipzen.