



Femmes Prévoyantes Socialistes

Place de la Mutualité, 1
6870 Saint-Hubert

061 23 11 72
fps@mflux.be

Rejoignez-nous sur



FPS Luxembourg

Éditeur responsable : C. Duroy - Place de la Mutualité, 1 - 6870 Saint-Hubert
Edition Août 2021

Arlon

Pilates Yolanda Giunta

Mardi de 18h30 à 19h30
Module de 10 séances
Module 1 : du 05/10 au 14/12/2021
Module 2 : du 18/01 au 29/03/2022
Module 3 : du 19/04 au 21/06/2021

Qi Gong Anne Zachary

Lundi de 9h à 10h
Module de 10 séances
Module 1 : du 04/10 au 13/12/2021
Module 2 : du 07/02 au 9/05/2022

Sophrologie Stéphanie Oth

Jeudi de 18h à 19h
Module de 8 séances
Du 7/10 au 9/12/2021

Aye

Sophrologie dynamique Virginie Capellen

Mardi de 19h à 20h
Module de 8 séances
Du 4/10 au 29/11/2021

Bertrix

Stretching thérapeutique Alain Dubois

Mercredi de 19h30 à 20h30
Module de 10 séances
Module 1 : du 29/09 au 8/12/2021
Module 2 : du 19/01 au 30/03/2022
Module 3 : du 20/04 au 22/06/2022

Libramont

Sophrologie dynamique Mélanie Boulanger

Jeudi de 19h30 à 20h30
Module de 8 séances
Du 7/10 au 09/12/2021

Marche

Méditation Paul Lamblotte

Mardi de 18h à 19h
Module de 8 séances
Module 1 : du 5/10 au 30/11/2021
Module 2 : du 01/02 au 29/03/2022
Module 3 : du 19/04 au 07/06/2022

Sophrologie Virginie Capellen

Lundi de 19h à 20h
Module de 8 séances
Du 7/03 au 16/05/2022

Virton

Qi Gong Marc China

Mercredi de 19h15 à 20h15
Module de 10 séances
Du 02/02 au 27/04/2022

Sophrologie Stéphanie Oth

Jeudi de 18h30 à 19h30
Module de 8 séances
Du 03/02 au 31/03/2022

Retrouvez d'autres modules de détente et de bien-être auprès de nos sections locales FPS de Chiny et de Vielsalm

Mouvement & bien-être



Programme d'activités

2021-2022





INFOS PRATIQUES

Pour qui?

Les cours sont ouverts à tous à partir de 16 ans, affiliés ou non à la Mutualité Socialiste du Luxembourg et quelle que soit votre condition physique.

Encadrés par des professeurs spécialisés, ces cours respectent le rythme de chacun et sont l'occasion de penser à soi.

Nous vous souhaitons de belles découvertes et d'agréables moments de détente.

Inscriptions :

061 23 11 72 ou **fps@msslux.be**

Participation par module de 8 à 10 séances

Module de 8 séances:

Affilié*: 50€, non affilié: 62€

Module de 10 séances

Affilié*: 60€, non affilié: 75€

* Les affiliés à la Mutualité Socialiste du Luxembourg, en ordre de cotisation à l'Assurance complémentaire, bénéficient d'une réduction de 20%.

Méditation

La méditation est une pratique mentale qui consiste à focaliser son attention sur le moment présent. Elle permet d'apaiser l'esprit, réduire le stress, l'anxiété et bien d'autres choses afin de trouver de la sérénité dans notre vie.

Les méditations seront guidées.

Pilates

La méthode Pilates est issue en partie du yoga. C'est un travail de renforcement de la colonne vertébrale, d'allongement, d'étirement, d'assouplissement de la musculature du dos en particulier. La respiration thoracique favorise une relaxation du mental et du corps.

Cette discipline permet d'atténuer les douleurs dorsales chroniques.

Qi Gong

Le Qi gong est issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise. En mandarin, Qi signifie « énergie » et gong veut dire « travail, réalisation ».

Le Qi gong est une gymnastique douce et une science de la maîtrise du souffle. Pratiqué depuis des millénaires pour ses bienfaits sur la santé et accessible à tous, il associe mouvements lents, exercices respiratoires, visualisation et concentration.



Sophrologie dynamique

Cette pratique est basée sur des techniques simples, notamment la respiration. Elle vise à améliorer votre vie quotidienne en renforçant vos capacités et votre sentiment de bien-être.

Vous développerez vos capacités d'écoute de soi, de détente, de concentration, de gestion du stress ainsi que votre sommeil et vos émotions... Les clés pour un équilibre psychique et émotionnel !

Stretching thérapeutique

Le stretching thérapeutique, un bienfait pour tous les âges !

Adaptée à tous, cette méthode d'étirements très douce vous permet de retrouver une souplesse, une mobilité de toutes vos articulations et une autonomie physique très appréciable en quelques mois seulement.



Les + de votre Mutualité

Grâce à votre assurance complémentaire, vous bénéficiez de l'avantage « affiliation sport » (35€/an) pour les disciplines suivantes : Qi Gong, Stretching Thérapeutique, Pilates.

