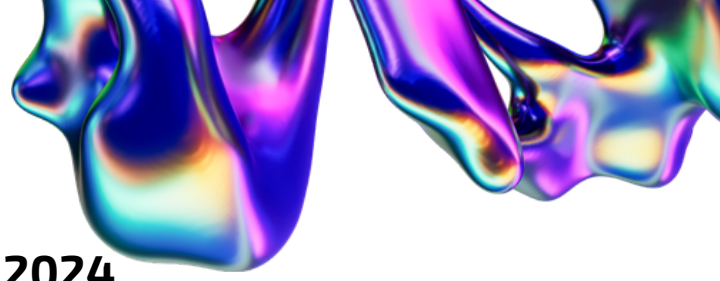


TOUS EN FORME NSM, VOTRE CLUB VOUS INFORME ...



ACTUALITE SUR LE 1ER TRIMESTRE 2024

➔ Tous en forme se mobilise pour vous apporter des informations autour de notre coeur de cible le sport, la santé et le bien-être



Alain JANVIER Professeur de Yoga FFHY

➔ A la découverte du yoga enfant!

C'est offrir à nos frimousses de 7 à 10 ans une belle occasion de mieux connaître leur corps et d'acquérir les bons réflexes pour respirer, se relaxer, se concentrer, prendre confiance en soi.

Commencer le yoga au plus tôt leur permet de prendre un bon départ dans la vie, en leur apportant de nombreux bienfaits.

Cette discipline est enseignée de façon ludique. La séance dure une heure. Elle permet à l'enfant de se détendre, d'améliorer son maintien corporel et sa capacité d'attention.

Equilibres, dextérité, souplesse et sociabilité avec le respect de soi et d'autrui sont au programme...dans la bonne humeur.



Séance d'essai offerte sur la saison 2023 2024 !

➔ A vos agendas ! portes ouvertes : le 5 mai 2024

Pour tous publics de 18 ans et plus

PORTES OUVERTES
DIMANCHE
05 MAI 2024
de 09h45 à 12h00

NOUVEAU !

FITNESS ATTITUDE

Vous avez envie de commencer une activité sportive à la rentrée ? ...venez testez nos cours

REJOIGNEZ-NOUS !

Renseignements et inscriptions:
tousenforme-nsm@outlook.fr
Port. 06 81 33 85 75
Port. 06 26 38 61 88
Dojo Lionel Grossain
36 av François Mauriac
93330 NEUILLY SUR MARNE

TOUS EN FORME NSM
Sport, Détente, Loisir

- YOGA
- PILATES
- SWISS BALL
- FITNESS RENFO

<https://www.tousenforme-nsm.fr/>

VENEZ VOUS RENSEIGNER pour PROFITER d'une séance découverte offerte par votre club de quartier !

A faire découvrir à vos amis, voisins, famille ...Accessible à tous !

TOUS EN FORME NSM, VOTRE CLUB VOUS INFORME ...

La page d'actualité produite par Evans Party Coach sportif

LE SPORT À LA MAISON EN TOUTE SÉCURITÉ !

➔ Stress et de l'anxiété



Le sport est un excellent moyen de libérer les tensions mentales et émotionnelles accumulées.

Lorsque nous nous engageons dans une activité physique, notre corps libère des endorphines, des hormones du bien-être, qui agissent comme des analgésiques naturels et procurent une sensation de calme et de détente

➔ Estime et confiance en soi



La pratique régulière d'un sport permet aux individus de relever des défis, de surmonter des obstacles et de voir des progrès dans leurs performances.

Cela peut contribuer à renforcer leur estime de soi et leur confiance en leurs capacités. En se fixant et en atteignant des objectifs sportifs, les personnes gagnent en confiance dans leur capacité à réussir dans d'autres aspects de leur vie.

➔ Bien-être mental



Le sport offre une occasion de se concentrer sur le moment présent, de se déconnecter des soucis quotidiens et de trouver un équilibre mental.

En cultivant une pratique régulière, les individus peuvent développer des stratégies de gestion du stress et de résilience face aux défis de la vie. De plus, la socialisation avec d'autres pratiquants peut renforcer le sentiment d'appartenance et le soutien social, des éléments essentiels pour le bien-être mental.



SPORT ET PSYCHOLOGIE!

La pratique sportive implique souvent des hauts et des bas, des succès et des échecs. Apprendre à faire face à l'adversité et à rebondir après des revers renforce la résilience mentale. Les sportifs apprennent à gérer le stress, à rester concentrés et à persévérer malgré les obstacles, des compétences précieuses qui peuvent être appliquées dans tous les aspects de la vie.

L'exercice physique stimule la circulation sanguine vers le cerveau, favorisant ainsi la croissance des cellules cérébrales et améliorant la fonction cognitive. Des études ont montré que la pratique régulière d'une activité sportive est associée à une meilleure mémoire, à une plus grande capacité d'apprentissage et à une diminution du risque de déclin cognitif lié à l'âge.

La pratique sportive régulière offre une multitude d'effets positifs sur le mental, notamment l'amélioration de la santé mentale, le renforcement de la confiance en soi, le développement de la résilience, la stimulation cognitive et la promotion du bien-être général. En tant que coach sportif, je m'efforce d'encourager mes clients à intégrer le sport dans leur vie quotidienne pour cultiver un esprit fort, équilibré et résilient.