

# SANTÉ VOUS SPORT !

## Célia BOURSIER - enseignant en APA à Paucourt (45)

Fiche mise à jour le 30 avril 2022 à 15:33

**APPROCHE POSTURALE & MÉTHODE DE GASQUET**  
pour un corps tonique et sans douleur

Renfo sans dégâts!  
Stretch' yoga  
Sport santé  
Relaxation  
Yoga prénatal  
Yoga post-natal avec bébé  
Cours à domicile  
Cours collectifs

seul(e) ou entre amies  
en petit groupe

**SANTÉ VOUS SPORT**

1ère séance gratuite  
VENEZ ESSAYER !

Dans l'agglomération :  
PAUCOURT, PANNES, AMILLY

Contacts :  
06 16 12 57 65 / 06 87 49 73 51  
santevousport45@gmail.com

RETROUVEZ NOUS SUR :

f SANTÉ VOUS SPORT  
globe https://sportbienetre.wixsite.com/santevousport  
A

### Contact

#### SANTÉ VOUS SPORT !

157 Allée de la grand cour  
45200 Paucourt

[06 16 12 57 65](tel:0616125765)

[celia.boursier@yahoo.fr](mailto:celia.boursier@yahoo.fr)

<https://sportbienetre.wixsite.com/santevousport>

### Qualifications

Licence APA Santé (2007)

MASTER Réhabilitation par les activités physiques adaptées  
obtenu en 2009 à Montpellier

**Carte professionnelle :**

04518ED0147 - [voir sur sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

**Intervention au domicile : OUI**

Déplacement : 30 km autour de Paucourt (45200)

## Description

Notre association, SANTE VOUS SPORT ! ,née en début 2019, propose des cours collectifs en petit groupe de 15 personnes max pour assurer une prise en charge de qualité en corrigeant et en étant précis dans les postures. C'est presque de l'approche individuelle au sein d'un petit collectif. Quel que soit votre âge, vos antécédents médicaux,votre condition physique, vous pouvez participer!

Nous proposons 3 types de cours sur 3 communes: Paucourt, Amilly et Pannes dans le Loiret.

**- Stretch'Yoga:** Stretching postural alliant étirement, tonification des muscles en profondeur et libération des tensions musculaires tout en intégrant la protection du dos et du périnée.

**-Renfo sans dégats !** Renforcement et assouplissement général ,travail de tonification de la musculature abdominale et périnéale profonde

**-Relaxation:** Retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit.

Nouveautés cette saison 2020-2021 : **Yoga pré natal et post natal** en petit groupe de 5 personnes maxi.

Les séances sont assurées par des professionnelles en Activités Physiques Adaptées et Santé, formées à une méthode particulière, l'APOR, approche posturo respiratoire.

Avec SANTE VOUS SPORT ! c'est aussi l'opportunité de retrouver la forme grâce à du coaching à domicile en mettant en place un programme d'activité physique, adapté à vos besoins.

Nous travaillons également en collaboration avec Assopark où nous encadrons de la remise en forme hebdomadaire avec les patients parkinsonniens.

## Une association alliant SPORT BIEN-ÊTRE ET SPORT SANTÉ

Nous travaillons aussi avec notre agglomération montargoise pour développer le sport santé sur ordonnance. Nous accueillons les patients atteints de maladies chroniques,orientés par leur médecin traitant et nous leur faisons passer des tests d'effort et un entretien afin de les orienter vers une activité sport santé qui leur convient au mieux et ainsi lutter contre la sédentarité des personnes malades chroniques.

Nous proposons au sein de notre association des séances labellisées "sport santé " dédiées aux personnes atteintes de pathologies chroniques.

Pour en savoir plus sur notre association, n'hésitez pas à nous contacter au 06 16 12 57 65,et aller sur notre site internet: <https://sportbienetre.wixsite.com/santevousport> ou sur notre page Facebook: SANTE VOUS SPORT

" >

Pour en savoir plus sur notre association, n'hésitez pas à nous contacter au 06 16 12 57 65, et aller sur notre site internet: <https://sportbienetre.wixsite.com/santevousport> ou sur notre page Facebook: SANTE VOUS SPORT

" >

Notre association, SANTE VOUS SPORT ! ,née en début 2019, propose des cours collectifs en petit groupe de 15 personnes max pour assurer une prise en charge de qualité en corrigeant et en étant précis dans les postures. C'est presque de l'approche individuelle au sein d'un petit collectif. Quel que soit votre âge, vos antécédents médicaux, votre condition physique, vous pouvez participer!

Nous proposons 3 types de cours sur 3 communes: Paucourt, Amilly et Pannes dans le Loiret.

- **Stretch'Yoga:** Stretching postural alliant étirement, tonification des muscles en profondeur et libération des tensions musculaires tout en intégrant la protection du dos et du périnée.

-**Renfo sans dégats !** L'important n'est pas la quantité mais la qualité !

-**Relaxation:** Retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit.

Nouveautés cette saison 2020-2021 : **Yoga pré natal et post natal** en petit groupe de 5 personnes maxi.

Les séances sont assurées par des professionnelles en Activités Physiques Adaptées et Santé, formées à une méthode particulière, l'APOR, approche posturo respiratoire.

Avec SANTE VOUS SPORT ! c'est aussi l'opportunité de retrouver la forme grâce à du coaching à domicile en mettant en place un programme d'activité physique, adapté à vos besoins.

Nous travaillons également en collaboration avec Assopark où nous encadrons de la remise en forme hebdomadaire avec les patients parkinsonniens.

### **Une association alliant SPORT BIEN-ÊTRE ET SPORT SANTÉ**

Nous travaillons aussi avec notre agglomération montargoise pour développer le sport santé sur ordonnance. Nous accueillons les patients atteints de maladies chroniques, orientés par leur médecin traitant et nous leur faisons passer des tests d'effort et un entretien afin de les orienter vers une activité sport santé qui leur convient au mieux et ainsi lutter contre la sédentarité des personnes malades chroniques.

Nous proposons au sein de notre association des séances labellisées "sport santé " dédiées aux personnes atteintes de pathologies chroniques.

Pour en savoir plus sur notre association, n'hésitez pas à nous contacter au 06 16 12 57 65, et aller sur notre site internet: <https://sportbienetre.wixsite.com/santevousport> ou sur notre page Facebook: SANTE VOUS SPORT

### **Qualifications complémentaires**

Certification APOR Bernadette de Gasquet Yoga sans dégât

3

Certification APOR Bernadette de Gasquet Yoga pré et post natal  
Formation APA et obésité  
Formation APA et maladie de Parkinson

---



Cette fiche de [SFP-APA](#) est mise à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale 4.0 International](#).