

YOGA & RELAXATION

A partir de 14 ans



Patricia KALACHE

Yoga : lundi : 9h-10h30, 10h30-12h
mardi : 16h-17h30, 17h30-19h, 19h-20h30,
20h30-22h00
vendredi : 9h-10h30, 10h30-12h, 13h45-15h15,
15h15-16h45, 19h-20h30*, 20h30-22h*

Relaxation : lundi 13h45-15h15

Pour tout âge.
Détente grâce à des postures et respirations.
Ressourcez-vous et apaisez votre mental.

Bienfaits physiques, émotionnels, fonctionnels et intellectuels.
Retrouvez la sérénité et le bien-être.

Laure DUFRESNE

Yoga : lundi : 19h-20h30*
mardi 14h-15h30
mercredi : 18h30-20h*, 20h-21h30*

Yoga Dynamique : lundi 20h30-22h*
jeudi 12h30-13h45

Yoga Doux : jeudi 14h-15h30

Pour tout âge.
Détente grâce à des postures et respirations.
Ressourcez-vous et apaisez votre mental.

Yoga à rythme plus soutenu. Enchaînements toniques, postures exigeantes dans une esprit d'écoute et de respect de soi.

Yoga pour les seniors ou toute personne dont la pratique nécessite des adaptations.

Matériel à prévoir : un plaid et une tenue souple. Le yoga et la relaxation se pratiquent pieds nus.

Tarifs 2020-2021 :

Adhésion association : 14€ (individuelle)
ou 37€ (famille).

Cotisation atelier : 293€ (de 15 à 45% de réduction possible selon revenus, prévoir votre dernier avis d'imposition).

Réduction de 15% dès la deuxième inscription sur les activités les moins chères.

Les ateliers sont animés par
Patricia KALACHE et Laure DUFRESNE.

Lieux : MJC/CS 32 rue Gambetta, Rambouillet,
Salle de Danse;

* : Salle de Danse de la Clairière,
56 avenue de la Clairière, Rambouillet.

Plus d'informations : 01 30 88 89 04
www.usineachepeaux.fr
ateliers@usineachepeaux.fr



Rentrée des ateliers
Lundi 14 septembre 2020



MJC/Centre Social Usine à Chapeaux
32 rue Gambetta, 78 120 Rambouillet