

À partir de 14 ans

YOGA



**Patricia KALACHE**

**Viniyoga de la lignée de : T.K.V  
Desikachar**

lundi : 9h00-10h30,  
10h30-12h00



mardi : 16h-00-17h30,

17h30-19h00, 19h00-20h30,  
20h30-22h00

vendredi : 9h00-10h30, 10h30-12h00,  
13h45-15h15, 15h15-16h45,

19h00-20h30\*, 20h30-22h00\*

Le mot Yoga vient du sanskrit « yug » qui signifie « union ». Union du corps mental, physique, émotionnel, énergétique. C'est une voie pour mettre en harmonie les différents aspects de notre être. L'intention de la pratique du yoga vise l'arrêt des fluctuations du mental.

Pour tout âge.

Détente grâce à des postures et respirations.

Ressourcez-vous et apaisez votre mental.

Bienfaits physiques, émotionnels,

**Matériel à prévoir** : un plaid, un tapis, une tenue souple et deux briques de yoga.

**Tarifs 2022-2023 :**

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

**Cotisation atelier** : 332€ (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**

**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.usineachapeaux.fr](http://www.usineachapeaux.fr)



**Rentrée des ateliers**  
**Lundi 19 septembre 2022**

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

