



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*

Yoga nidra (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

Une séance audio offerte à la rentrée pour pratiquer chez soi.

Laure DUFRESNE

Yoga : lundi 18h30-20h00*
Mardi : 15h30-17h00**
Mercredi 18h30-20h*, 20h-21h30*
Jeudi : 12h45-13h45**

Yoga dynamique :
Lundi 20h00-21h30**

Yoga doux :
Jeudi 14h-15h30**

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

Yoga dynamique :

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

Yoga doux :

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 2021-2022 :

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

Cotisation atelier : 320€ (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.

** : L'Usine éphémère, 1 rue de clairefontaine, Rambouillet

Plus d'informations :

01 30 88 89 04

www.usineachapeaux.fr
ateliers@usineachapeaux.fr

