



### 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](http://www.usineachapeaux.fr)  
[ateliers@usineachapeaux.fr](mailto:ateliers@usineachapeaux.fr)

