PROFESSEURES

Dominique HAMANAKA-BOUCHET
Karine PETIT
Monique VINCENT

Trois professeures possédant
une longue expérience du yoga et de l'enseignement.

LIEUX

Salle MANSART- Avenue Beaumarchais
(dans le Parc de Maisons-Laffitte,
à côté du Gymnase Colbert)

Salle Mermoz B
3 rue Jean Mermoz
(au fond de la cour, près des services administratifs mairie)

DATE DE REPRISE DES COURS

Semaine du 4 septembre 2023

INSCRIPTIONS

Lors du Forum des Associations
ou
aux jours & horaires de cours , sur place,
ou
envoi à l'USML—Section Hatha-Yoga
6 rue Guynemer, 78600 Maisons-Laffitte

Certificat médical récent obligatoire

RENSEIGNEMENTS

Hathayoga.secretariat@gmail.com

USML
Maisons Laffitte / Le Mesnil-le-Roi

HATHA-YOGA

2023 - 2024

« TOUTE LA VIE EST UN YOGA »
Sri Aurobindo

Le Yoga est un outil millénaire au service
de la recherche de soi-même.

En sanskrit « Yoga » signifie « joindre, unir »,
être en harmonie avec soi-même et les autres.

Au cours d'une séance de Hatha-Yoga, nous pratiquons :

Les Asanas
Des postures qui tonifient, assouplissent les muscles
et permettent un meilleur fonctionnement
des articulations et des organes.

Le Pranayama
Le contrôle de la respiration qui améliore
la circulation des énergies et renforce le système ner-
veux.

Après la pratique du Hatha-Yoga,

le mental est tranquille et paisible.

PLANNING DES COURS				
JOUR	**PROFESSEUR**	**HORAIRE**	**SALLE**	**SEANCE**
LUNDI	*Karine*	09h30 - 10h45	**Mansart**	Séance douce / Yoga seniors
		11h00 - 12h15	**Mansart**	Tous niveaux
		17h30 - 18h45	**Mansart**	Tous niveaux
		19h00 - 20h15	**Mansart**	Tous niveaux
MERCREDI	*Dominique*	19h00 - 20h15	**Mermoz B**	Tous niveaux
		20h30 - 21h45	**Mermoz B**	Tous niveaux
JEUDI	*Dominique*	10h30 - 11h45	**Mermoz B**	Yoga seniors
VENDREDI	*Karine*	11h00 - 12h15	**Mansart**	Tous niveaux
	Karine	12h45 - 13h45	**Mermoz B**	Tous niveaux
	Karine	17h30 - 18h45	**Mansart**	Tous niveaux
		19h00 - 20h15	**Mansart**	Tous niveaux
SAMEDI	*Monique*	9h00 - 10h30	**Mansart**	Tous niveaux
		10h45 - 12h15	**Mansart**	Tous niveaux

TARIF ANNUEL		
COURS	Forfait annuel d'accès à un ou deux cours *	270 €
	Conjoint ou enfant à charge	220 €
COTISATION USML	Moins de 20 ans	33 €
	Plus de 20 ans	45 €
	Droit d'entrée pour une 1ère inscription USML	8 €
REDEVANCE À LA VILLE	Non-résidents à Maisons-Laffitte ou au Mesnil-le-Roi	10 €
CHARGES ENERGETIQUES	Refacturation par la Mairie de Maisons-Laffitte	10 €

* Deuxième cours possible à partir de début novembre dans la limite des places disponibles