

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)

CSC Lilas 3
99 rue de la Muette, à côté du Centre aquatique

DATE DE REPRISE DES COURS

Semaine du 6 septembre 2021
(le samedi : à partir du 11 septembre 2021)

INSCRIPTIONS

Sur place aux jours & horaires de fonctionnement
Certificat médical récent obligatoire, au moment de l'inscription

RENSEIGNEMENTS

Michaela Wiegelmann-Doucet : m.wiegelmann@noos.fr



HATHA-YOGA



2021 - 2022

« 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.

La pratique du Yoga vise à repousser les limites du corps.

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.



**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
		11h00 - 12h15	Mansart	Tous niveaux
		17h30 - 18h45	Mansart	Tous niveaux
		19h00 - 20h15	Mansart	Tous niveaux
MERCREDI	Dominique	10h00 - 11h00	Mermoz B	Yoga enfants
		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	09h00 - 10h30	CSC Lilas 3	Tous niveaux
		10h45 - 12h15	CSC Lilas 3	Tous niveaux
		14h00 - 16h00	CSC Lilas 3	Débutants jusqu'en décembre, ouvert à tous à partir de janvier avec une approche thématique une fois par mois

TARIF ANNUEL

COURS	Forfait annuel d'accès à un ou plusieurs cours	230 €
	A partir du 2 ^{ème} membre de la même famille	150 €
COTISATION USML	Moins de 20 ans	30 €
	Plus de 20 ans	41 €
	Droit d'entrée pour une 1 ^{ère} inscription USML	8 €
REDEVANCE À LA VILLE	Non-résidents à Maisons-Laffitte ou au Mesnil-le-Roi	10 €