

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 5 septembre 2022

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



2022 - 2023



« 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 | 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 | 10h45 - 12h15 | Mansart | Tous niveaux |
| | | 13h - 14h30 | Mansart | Tous niveaux |
| | | 14h35 - 16h35 | Mansart | 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 | 240 € |
| | A partir du 2 ^{ème} membre de la même famille | 160 € |
| 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 € |