

# Yoga - Sophrologie - Tai Ji Quan - Qi Gong



Association Mont-Saint-Aignan

## ATELIERS 2020 - 2021

L'association propose, tout au long de l'année les samedis matin, des ateliers de pratiques douces.

Ces ateliers accueillent aussi bien nos adhérents que des personnes extérieures.

Ils ont pour but de faire découvrir différentes pratiques de bien-être.

Ils ont lieu au Rexy, au gymnase Berthelot ou en plein-air

Ils sont animés par nos professeurs,

ou des intervenants extérieurs

formés à ces pratiques.

### LES ATELIERS SONT OUVERTS A TOUS

Une participation aux frais de 10€ est demandée lors de l'inscription à chaque atelier (\*).

Inscriptions et renseignements : sur notre site [www.yoga-sophrologie-taichi.fr](http://www.yoga-sophrologie-taichi.fr)

Les inscriptions sont ouvertes sur le site deux semaines avant l'atelier.

(\*) : Pour les ateliers parent/enfant, le prix est de 10€ par binôme

<b>DATES</b>	<b>HORAIRE/ SALLE</b>	<b>DISCIPLINE/ THEMES</b>	<b>ANIMATION</b>	<b>MATERIEL</b>	<b>PUBLIC</b>	<b>Nombre maxi. d'inscriptions</b>
Samedi 3 octobre 2020	10h - 11h30 Rexy	Yoga Parents/enfants	Roberte	tapis - coussin - couverture	Parent/Enfant de 6 à 12 ans	6 binômes
Samedi 10 octobre 2020	10h - 12h Rexy	Yoga Flow	Joanne	tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 14 novembre 2020	10h - 11h30 Rexy	Yoga Parents/enfants	Roberte	tapis - coussin - couverture	Parent/Enfant de 6 à 12 ans	6 binômes
Samedi 28 novembre 2020	10h - 12h Rexy	Yin yoga	Joanne	tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 12 décembre 2020	10h - 11h30 Rexy	Yoga Parents/enfants	Roberte	tapis - coussin - couverture	Parent/Enfant de 6 à 12 ans	6 binômes
Samedi 12 décembre 2020	14h - 18h Gymnase Berthelot	Tai Ji : perfectionnement 52 mouvements à l'éventail	Yann	Tenue de Tai ji ou tenue de sport souple et ample, <u>prévoir éventail personnel</u>	Élèves de Yann	10 à 12 participants
Samedi 9 janvier 2021	10h - 11h30 Rexy	Yoga Parents/enfants	Roberte	tapis - coussin - couverture	Parent/Enfant de 6 à 12 ans	6 binômes
Samedi 30 janvier 2021	10h - 12h Rexy	Yoga : postures de torsions (approfondissement)	Marie-Hélène	tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 6 février 2021	10h - 11h30 Rexy	Yoga Parents/enfants	Roberte	tapis - coussin - couverture	Parent/Enfant de 6 à 12 ans	6 binômes
Samedi 13 février 2021	10h - 12h Rexy	Yin Yoga	Joanne	tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 6 mars 2021	10h - 11h30 Rexy	Yoga Parents/enfants	Roberte	tapis - coussin - couverture	Parent/Enfant de 6 à 12 ans	6 binômes
Samedi 20 mars 2021	10h - 12h Rexy	Do - In	Annie	tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 3 avril 2021	10h - 12h Rexy	Yoga Flow	Joanne	tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 10 avril 2021	14h - 18h Gymnase Berthelot	Tai Ji : perfectionnement 42 mouvements	Yann	Tenue de Tai Ji ou tenue de sport souple et ample	Élèves de Yann	10 à 12 participants
Samedi 17 avril 2021	10h - 11h30 Rexy	Yoga Parents/enfants	Roberte	tapis - coussin - couverture	Parent/Enfant de 6 à 12 ans	6 binômes
Samedi 29 mai 2021	10h - 11h30 Rexy	Yoga Parents/enfants	Roberte	tapis - coussin - couverture	Parent/Enfant de 6 à 12 ans	6 binômes