

ASSOCIATION MSA YOGA SOPHROLOGIE TAIJI QIGONG

[courriel : yoga.msa@gmail.com](mailto:yoga.msa@gmail.com)

ATELIERS 2021- 2022

INSCRIPTIONS : 10€ par personne et par atelier, s'inscrire en ligne sur le SITE : www.yoga-sophrologie-taichi.fr

LIEU : REXY, SALLE : GYM/DANSE, DUREE : 2 HEURES

ATELIERS DU 1^{ER} TRIMESTRE :

DATES	HORAIRE	DISCIPLINE/ THEMES	ANIMATION	MATERIEL	PUBLIC	Nbre maxi. de participants
Samedi 21 septembre 2021	10h30 - 12h	Do-In d'automne	Annie	tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 9 octobre 2021	10h - 12h	Yoga Flow Relax	Joanne	tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 20 novembre 2021	10h - 12h	Yin yoga	Joanne	tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 11 décembre 2021	15h - 18h	Tai Ji : 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

ASSOCIATION MSA YOGA SOPHROLOGIE TAIJI QIGONG

[courriel : yoga.msa@gmail.com](mailto:yoga.msa@gmail.com)

ATELIERS 2021- 2022

INSCRIPTIONS : 10€ par personne et par atelier, s'inscrire en ligne sur le SITE : www.yoga-sophrologie-taichi.fr

LIEU : REXY, SALLE : GYM/DANSE, DUREE : 2 HEURES

ATELIERS DU 2^{ème} TRIMESTRE :

DATES	HORAIRE	DISCIPLINE/ THEMES	ANIMATION	MATERIEL	PUBLIC	Nbre maxi. de participants
Samedi 19 mars 2022	10h30 - 12h	Do - In de printemps	Annie	tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 26 mars	10h - 12h	Yoga dynamique du printemps	Joanne	tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 9 avril 2022	15h - 18h	Tai Ji : 42 mouvements	Yann	Tenue de Tai Ji ou tenue de sport souple et ample	Élèves de Yann	12 participants

ATELIERS DU 3^{ème} TRIMESTRE :

DATES	HORAIRE	DISCIPLINE/ THEMES	ANIMATION	MATERIEL	PUBLIC	Nbre maxi. de participants
Samedi 19 juin 2022	10h30 - 12h	Do - In d'été	Annie	tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants