



# Association Mont-Saint-Aignan Yoga Tai Ji Qi Gong Sophrologie



## ATELIERS ADULTES 2023- 2024

Prix 15€ par personne et par atelier, inscription en ligne : [www.yoga-sophrologie-taichi.fr](http://www.yoga-sophrologie-taichi.fr) - Contact : [yoga.msa@gmail.com](mailto:yoga.msa@gmail.com)

<b>DATES</b>	<b>HORAIRE &amp; SALLE</b>	<b>DISCIPLINE/ THEMES</b>	<b>ANIMATION</b>	<b>MATERIEL</b>	<b>PUBLIC</b>	<b>Nombre maxi. d'inscriptions</b>
Samedi 25 novembre 2023	10h - 12h Rexy	Pratique approfondie du Halta-Yoga	Stéphanie	Tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 25 novembre 2023	14h - 17h Gymnase Berthelot	Tai Ji style yang	Sylvie	Tenue de Tai Ji ou tenue de sport souple et ample	Pratiquants TAI Ji	20 participants
Samedi 2 décembre 2023	10h - 12h Rexy	Découverte de la Sophrologie	Sophie	Tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 9 décembre 2023	14h - 17h Gymnase Berthelot	Applications martiales et combat du Tai Ji	Pierre	Tenue de Tai Ji ou tenue de sport souple et ample	Pratiquants TAI Ji	20 participants
Samedi 27 janvier 2024	10h - 12h Rexy	Yoga	Joanne	Tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 3 février 2024	14h - 17h Gymnase Berthelot	Tai Ji Epée : 32 mouvements	Sylvie	Tenue de Tai Ji ou tenue de sport souple et ample	Tout public	20 participants
Samedi 10 février 2024	10h - 12h Rexy	Découverte de la Sophrologie	Sophie	Tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 16 mars 2024	10h - 12h Rexy	Pratique approfondie du Halta-Yoga	Stéphanie	Tapis - coussin - couverture	Pratiquants YOGA	15 participants
Samedi 13 avril 2024	14h - 17h Gymnase Berthelot	Chen Yi Duan Wei : travail à 2	Pierre	Tenue de Tai Ji ou tenue de sport souple et ample	Pratiquants TAI Ji	20 participants
Samedi 25 mai 2024	10h - 12h Rexy	Yoga	Joanne	Tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants