



Association Mont-Saint-Aignan Yoga TaiJi QiGong Sophrologie



ATELIERS ADULTES 2025 - 2026

Prix 15€ par personne et par atelier, inscription en ligne : www.yoga-sophrologie-taichi.fr - Contact : yoga.msa@gmail.com

DATES	HORAIRE & SALLE	DISCIPLINE/ THEMES	ANIMATION	MATERIEL	PUBLIC	Nombre maxi. d'inscriptions
Samedi 29 novembre 2025	10h - 12h Rexy - S. polyvalente	Yoga : Jeu de complémentarité de la Lune et de la Terre	Stéphanie	Tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 29 novembre 2025	14h - 17h Gymnase Berthelot	TaiJi : Eventail, 52 mou- vements / 1ère partie	Sylvie	Tenue de Tai Ji ou tenue de sport souple et ample	Pratiquants TAI Ji	20 participants
Samedi 13 décembre 2025	14h - 17h Gymnase Berthelot	Tai Ji : Ancrage, Puis- sance, Spirales	Pierre	Tenue de Tai Ji ou tenue de sport souple et ample	Pratiquants TAI Ji	20 participants
Samedi 7 février 2026	10h - 12h Rexy - S. polyvalente	Yoga : Initiation à la Méditation	Johanne	Tapis - coussin - couverture	Tout public	20 participants
Samedi 7 mars 2026	10h - 12h Rexy - S. polyvalente	Sophrologie : Découverte - identifier ses besoins - mise en pra- tique	Sophie	Tapis - coussin - couverture	Tout public	15 participants
Samedi 21 mars 2026	14h - 17h Berthelot	TaiJi : Eventail, 52 mou- vements / 2ème partie	Sylvie	Tenue de Tai Ji ou tenue de sport souple et ample	Pratiquants TAI Ji	15 participants
Samedi 28 mars 2026	10h - 12h Rexy - S. polyvalente	Yoga : Du feu sacré vers l'ouverture du cœur	Stéphanie	Tapis - coussin - couverture	Tout public	20 participants
Samedi 30 mai 2026	10h - 12h Rexy - S. polyvalente	Yoga : Yin Yoga	Joanne	Tapis - coussin - couverture	Tout public	
Samedi 13 Juin 2026	14h - 17h Gymnase Berthelot	TaiJi : Duan Wei : per- fectionnement et travail à 2	Pierre	Tenue de Tai Ji ou tenue de sport souple et ample	Pratiquants TAI Ji	15 participants