

NOUS CONTACTER

Site internet	http://acsyoga.fr/
Page Facebook	https://www.facebook.com/acsyoga
Courriel	acsyogataichi@gmail.com
Twitter	https://twitter.com/acsyogaS
Adresse postale	BP n° 27 – 44 Grande Rue - 92310 Sèvres
Téléphone	01 47 09 95 07 – 06 78 35 66 19
Présidente	Ségoleine Calais
Trésorière	Eve Leclercq
Courriel Trésorerie	Tresorerie.acsyoga@gmail.com

Professeurs			
Benoît Lux	BL	06 23 79 53 61	
Laurence Droz-Bartholet	LDB	06 62 77 51 65	drozbartholet@bbox.fr
Isabelle de Saint Jores	IdSJ	06 60 67 97 67	idesaintjores@bbox.fr
Armelle Fillet	AF	06 78 35 66 19	yogarmelle@gmail.com
Nathalie Dalmar	ND	06 32 40 84 11	nath.dalmar@gmail.com
Caroline Schatz	CS	07 70 67 55 43	Caroline.schatz@wanadoo.fr
Sylviane Meyer	SM	06 85 82 74 33	sylvianepoirot@numericable.fr
Valérie Carré	VC	06 37 87 76 52	carremarot@free.fr

Les professeurs de l'ACS Yoga sont tous diplômés et poursuivent leur formation par des stages chaque année.

L'ACS Yoga cherche à rendre la pratique de ses activités accessible au plus grand nombre dans l'esprit de participer à la construction du tissu social

Association du Club Sévrien de Yoga

Association créée en 1973

YOGA – Qi GONG – TAI CHI CHUAN

<http://acsyoga.fr> ou  <https://www.facebook.com/acsyoga>



ACTIVITÉS 2023/2024

Hatha Yoga

Accessible à tous et à tout âge, cette discipline d'origine indienne a pour but d'apprendre à gérer son corps, sa respiration, ses émotions. Le souffle est l'élément essentiel pour placer "sa" posture. Dans une même expérience sont rassemblés le corps, le souffle, le mental.

Hatha-Yoga Adolescent et jeune adulte

Les séances spécifiques des jeunes sont dynamiques et intenses, on vise la liberté du corps en optimisant les équilibres, les étirements, le tonus musculaire, le calme respiratoire ; des clés pour la confiance en soi.

Qi Gong

Pratique énergétique se fondant sur la médecine traditionnelle chinoise, le contrôle du mouvement, de la respiration et de la pensée pour amener la détente, une meilleure vitalité, la gestion du stress.

Tai Chi Chuan

Le Tai Chi Chuan est un Art Martial d'origine chinoise encore appelé Art de la Transformation. Il permet une prise de conscience (Écoute bienveillante), un travail de lâcher prise (Acceptation) pour que l'évolution puisse se faire (Transformation).
Mouvement et mental redeviennent souples, fluides, apaisés, harmonieux, puissants, bien rythmés.

COURS HEBDOMADAIRES
Du 11 septembre 2023 au 30 juin 2024 (sauf vacances scolaires)

HATHA YOGA

Jour	Horaire	Orientation	Lieu	Animatrice
Lundi	16h à 17h	Débutant	Gymnase des Cent Gardes	AF
	18h30 à 19h30	Tous niveaux	Cours virtuel	FW
	19h15 à 20h15	Tous niveaux	Salle JB Mendy (Bruyères)	VC
Mardi	9h à 10H15	Tous niveaux	Gymnase des Cent Gardes	ND
	12h15 à 13h15	Tous niveaux	Gymnase des Cent Gardes	ND
	19h à 20h30	Confirmé *	École Primaire Gambetta A	IdSJ
Mercredi	19h à 20h15	Tous niveaux	École Primaire Gambetta A	AF
Mercredi	19h à 20h15	Intensif *	École Primaire Gambetta B	IdSJ
Jeudi	18h45 à 19h45	Tous niveaux	École Primaire Gambetta A	FW
Jeudi	18h10 à 19h10	ado/adulte *	École Primaire Gambetta B	IdSJ
Vendredi	10h10 à 11h10	Tous niveaux	Gymnase des Cent Gardes	FW
	12h15 à 13h15	Tous niveaux	Gymnase des Cent Gardes	LDB
Samedi	9h10 à 10h10	Tous niveaux	Gymnase des Cent Gardes	LDB
Samedi	10h20 à 11h20	Débutant	Gymnase des Cent Gardes	LDB
Dimanche	9h15 à 10h15	Tous niveaux	Gymnase des Cent Gardes	planning
Dimanche	10h30 à 12h	Tous niveaux	Gymnase des Cent Gardes	SM

* technique **Iyengar**

QI GONG

Jour	Horaire	Orientation	Lieu	Animation
Lundi	19h00 à 20h00	Tous niveaux	École Primaire Gambetta B	BL
Jeudi	9h15 à 10h15	Tous niveaux	Gymnase des Cent Gardes	BL

TAI CHI CHUAN

Jour	Horaire	Orientation	Lieu	Animatrice
Lundi	19H00 à 20h30		École Primaire Gambetta B	CS
	20H30 à 22h00		École Primaire Gambetta B	CS
Mercredi	19H à 20h30	Débutant	École Primaire Gambetta B	CS

LIEUX

Ecole Primaire Gambetta A /B	2 rue Victor Hugo	Sèvres
Gymnase des Cent Gardes	45 Grande Rue	Sèvres
Salle Jean-Baptiste Mendy	22 rue de Wolfenbuttel (quartier des Bruyères – face au gymnase des Postillons)	Sèvres
Salle Polyvalente des Hauts de Sèvres	9 Route de Gallardon	Sèvres

TARIF ANNUEL DES COURS HEBDOMADAIRES

* Le forfait d'une activité donne accès à 3 cours par semaine de l'activité ou en mixant une autre activité

		Cotisation (assurance/adhésion incluses)
Hatha Yoga & Qi Gong *	Forfait annuel	294€
	Forfait trimestriel	150€
	Couple	470€
	Ado/Jeunes adultes	200€
	Enfant	140€
Tai Chi Chuan *	Forfait annuel	374€
	Forfait trimestriel	190€
	Couple	598€
	Ado/Jeunes adultes	250€

STAGES 2023/2024* (3h le samedi)

* en sus du tarif annuel - se rapprocher des professeurs

	Dates	Horaire	Animatrice	Lieu
Qi Gong (Energie de la rate) Réflexologie	21 octobre 2023	15h00 à 18h00	B. Lux	Salle des Hauts de Sèvres ou LAC
	27 novembre 2023	15h00 à 18h00	à confirmer	
Yoga et sophrologie Yoga Iyengar	20 janvier 2024 23 mars 2024	15h00 à 18h00 15h00 à 18h00	N.Dalmar I. de St Jores	
	Yoga Pranayama	27 avril 2024	15h00 à 18h00	

