

## NOUS CONTACTER

Site internet	<a href="https://acsyoga.fr/">https://acsyoga.fr/</a>
Page Facebook	<a href="https://www.facebook.com/acsyoga">https://www.facebook.com/acsyoga</a>
Courriel	<a href="mailto:acsyogataichi@gmail.com">acsyogataichi@gmail.com</a>
Twitter	<a href="https://twitter.com/acsyogaS">https://twitter.com/acsyogaS</a>
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	<a href="mailto:Tresorerie.acsyoga@gmail.com">Tresorerie.acsyoga@gmail.com</a>

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

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 2025/2026

#### 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

**A partir du 8 septembre 2025 au 30 juin 2026** (sauf vacances scolaires)

### HATHA YOGA

Jour	Horaire	Orienteation	Lieu	Animatrice
Lundi	16h à 17h	Débutant	Gymnase des Cent Gardes	AF
Lundi	19h15 à 20h15	Tous niveaux	Salle JB Mendy (Bruyères)	VC
Mardi	9h à 10H15	Tous niveaux	Gymnase des Cent Gardes	ND
Mard	12h15 à 13h15	Tous niveaux	Gymnase des Cent Gardes	ND
Mard	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	19h00 à 20h00	Tous niveaux	École Primaire Gambetta A	FW
Jeudi	18h10 à 19h10	*Ado/jeunes adultes	École Primaire Gambetta B	IdSJ
Vendredi	10h10 à 11h10	Tous niveaux	Gymnase des Cent Gardes	FW
Vendredi	12h15 à 13h15	Tous niveaux	Gymnase des Cent Gardes	LDB
Samedi	9h30 à 11h00	Tous niveaux	Gymnase des Cent Gardes	LDB
Dimanche	10h30 à 12h	Tous niveaux	Gymnase des Cent Gardes	SM

\* technique **lyengar**

### QI GONG

Jour	Horaire	Orienteation	Lieu	Animation
Lundi	19h00 à 20h00		École Primaire Gambetta B	BL
Jeudi	9h15 à 10h15		Gymnase des Cent Gardes	BL
Mercredi	19H à 20h	Confirmé	École Primaire Gambetta B	BL

### TAI CHI CHUAN

Jour	Horaire	Orienteation	Lieu	Animatrice
Lundi	19H30 à 21h30		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 annuel d'une activité donne accès à 2 cours par semaine de l'activité ou en mixant une autre activité :

		Cotisation (assurance/adhésion incluses)
<b>Hatha Yoga &amp; Qi Gong</b> *	Forfait annuel	326€
	Forfait trimestriel	163€
	Couple	530€
	Ado/Jeunes adultes	224€
<b>Tai Chi Chuan</b> *	Forfait annuel	326€
	Forfait trimestriel	163€
	Couple	530€
	Ado/Jeunes adultes	224€

### STAGES 2024/2025\* (3h le samedi planning à venir)

\* en sus du tarif annuel - se rapprocher des professeurs ou se renseigner sur

<http://acsyoga.fr> et sur  <https://www.facebook.com/acsyoga> et  [@acsyogaS](https://twitter.com/acsyogaS)

	Dates	Horaire	Animatrice	Lieu
<b>Qi Gong</b>				Salle des Hauts de Sèvres
<b>Yoga et sophrologie Yoga lyengar</b>				
<b>Stage Réflexologie</b>				

