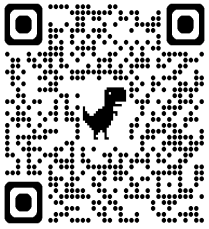
NOUS CONTACTER

Site internet	https://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	*06 78 35 66 19*
Présidente	*Ségolène Calais*
Trésorière	*Eve Leclercq*
Courriel Trésorerie	*Tresorerie.acsyoga@gmail.com*

Professeurs			
Benoît Lux	BL	06 23 79 53 61	luxbenoit@yahoo.fr
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

ACS YOGA

Association du Club Sévrien de Yoga

Association créée en 1973

ACTIVITÉS 2026/2027

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. Dans les cours tous niveaux, chacun progressera à son rythme.

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

Le Qi Gong est une pratique énergétique et gymnique d'origine chinoise. Elle considère le corps dans sa globalité et dans ses cycles saisonniers. S'appuyant sur la profondeur des mouvements et la fluidité du souffle, elle apporte détente, équilibre et vitalité. Idéal pour 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 par l'Écoute et la bienveillance ainsi qu'un travail de lâcher prise et d'acceptation pour que la transformation puisse se faire.

www.acsyoga.fr

COURS HEBDOMADAIRES

A partir du 14 septembre 2026 jusqu'au 30 juin 2027 (sauf vacances scolaires)

HATHA YOGA

Jour	Horaire	Orientation	Lieu	Animatrice
Lundi	16h à 17h	Débutant	GCG Salle de danse	AF
Lundi	19h30 à 20h30	Tous niveaux	Salle JB Mendy (Bruyères)	VC
Mardi	9h à 10H15	Tous niveaux	GCG salle de danse	ND
Mardi	12h15 à 13h15	Tous niveaux	GCG salle d'escrime	ND
Mardi	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	GCG salle d'escrime	FW
Vendredi	12h15 à 13h15	Tous niveaux	GCG salle d'escrime	LDB
Samedi	9h30 à 11h00	Tous niveaux	GCG salle d'escrime	LDB
Dimanche	10h30 à 12h	Tous niveaux	GCG salle d'escrime	SM

* technique **Iyengar**
Les cours tous niveaux accueillent aussi les débutants.

QI GONG

Jour	Horaire	Orientation	Lieu	Animation
Lundi	19h00 à 20h00		École Primaire Gambetta B	BL
Jeudi	9h15 à 10h15		GCG salle d'escrime	BL
Mercredi	19H à 20h	Confirmé	École Primaire Gambetta B	BL

TAI CHI CHUAN

Jour	Horaire	Orientation	Lieu	Animatrice
Lundi	19H30 à 21h30		École Primaire Gambetta B	CS

LIEUX

Ecole Primaire Gambetta A /B	2 rue Victor Hugo	Sèvres
GCG = Gymnase des Cent Gardes	45 Grande Rue	Sèvres
Salle Jean-Baptiste Mendy	4 rue de Wolfenbüttel (quartier des Bruyères – face au gymnase des Postillons	Sèvres
Salle Polyvalente des Hauts de Sèvres	9 Route de Gallardon	Sèvres

TARIF DES COURS

***** Tous les forfaits donnent accès à 2 cours par semaine avec la possibilité de mixer les activités

		Cotisation (assurance/adhésion incluses)
Hatha Yoga **Qi Gong** **Tai Chi Chuan**	**Forfait annuel**	**330€**
	Forfait annuel Duo**	**540€**
	Forfait annuel Ado/Jeunes adultes***	**225€**
	Forfait trimestriel*	**165€**

*Le forfait trimestriel s'applique pour des personnes qui seront présentes seulement 3 mois dans l'année.
**Le tarif duo s'applique pour deux personnes vivant ensemble au même domicile ou pour le parrainage d'un nouvel adhérent pendant un an.
***Le tarif Ado/Jeunes adultes s'applique jusqu'à 30 ans.

STAGES 2026/2027

* Non inclus dans les tarifs - Se rapprocher des professeurs - renseignement sur les réseaux

	Dates	Horaire	Animation	Lieu
Bien-être Stress et Anxiété Ancrage	28 novembre 2026	15 à 18h	Benoît Lux	LAC
Yoga Iyengar Eveil du printemps	20 Mars 2027	15 à 18h	Isabelle de Saint Jores	Salle des Hauts de Sèvres
Sophrologie & Yoga Réduire le stress - Réguler les émotions	23 Janvier 2027	15 à 18h	Nathalie Dalmar	LAC

Fête annuelle de l'ACSY le 29 janvier 2027 Salle Jupiter