

# Amicale Laïque de Brignais Saison 2023/2024

## HATHA - YOGA

**Tarifs** : Adhésion : 25€ + cotisation : 155 € soit 180€/an  
- 2<sup>e</sup> adhérent de la même famille : 170 €/an  
- Cas particulier : voir avec Jeannette Bouchet

Reprise des cours Lundi 11 Septembre 2023

**Enseignante : Britta Charrin (06 03 34 78 60)**

Mardi matin : 9h /10h15 - 10h30 /11h/45  
Mardi soir : 18h /19h15 - 19h30 /20h45  
Mercredi matin : 9h /10h15 - 10h30 /11h45  
Mercredi : 12h15 /13h30 méditation Yoga

**Enseignante : Sylvie Valero (06 66 45 77 36)**

Jeudi matin : 9h /10h15- 10h30 /11h45  
Jeudi soir : 18h30/19h45

*Yoga tout en douceur* (réservé aux personnes ayant des problèmes de santé) Jeudi après-midi 13h30/14h45

**Enseignante: Catherine Ballarin (06 85 69 13 70)**

Lundi soir : 19h45/ 21h00  
Mercredi soir : 18h/19h15 – 19h30/20h45

*Yoga tout en douceur* (réservé aux personnes ayant des problèmes de santé)

Lundi matin : 9h00/10h15

## MEDITATION

**avec Paul Richard** (un samedi par mois)

Contacteur : Christine Flassayer (06 67 39 86 18)  
[Christine.meditation@albrignais.fr](mailto:Christine.meditation@albrignais.fr)

## RELAXATION

**Tarifs** : Adhésion : 25€ + cotisation : 185 € soit 210€/an

Reprise des cours Lundi 11 Septembre 2023

**Enseignante: Catherine Ballarin (06 85 69 13 70)**

Lundi matin 10h30-12h00  
Lundi soir : 18h00/ 19h30

## ZHI NENG QI GONG

**Tarifs** : Adhésion : 25€ + cotisation : 155 € soit 180€/an

Reprise des cours Vendredi 15 Septembre 2023

**Enseignante: Gwenaëlle Nicolas**

Tél :07 83 67 38 67  
Adresse messagerie : [gnicolas@mtc-sante.fr](mailto:gnicolas@mtc-sante.fr)

Vendredi 18h15/19h30  
Lundi 14h00-15h15

**Contact responsable atelier Bien Être**

**Sylvie Garraud (06 70 18 00 10)**

[bien-etre@albrignais.fr](mailto:bien-etre@albrignais.fr)

**Lieu** : Tous les cours sont donnés au Dojo Daniel Querez  
De l'Amicale Laïque de Brignais  
Place de l'Amicale, 53 rue Général de Gaulle – Brignais