

tion, assouplissement articulaire, massages, visualisation). Vivre la détente, le lâcher-prise, être à l'écoute de son corps.

Lieu : Dojo Amicale Laïque
▶ Avec Catherine BALLARIN
06 85 69 13 70
• Lundi :
10h30 à 12h00 - 18h00 à 19h30

Zhi Neng Qi Gong (Adultes)

Le QI GONG est un ensemble complet convenant à tous types de public, basé sur des mouvements lents et des méditations (assis, debout, allongé, avec ou sans sons). Le but est d'entraîner l'esprit à devenir le maître du corps et de la circulation de l'énergie, pour amener un bien-être à tous niveaux : sur le corps, sur la respiration, sur l'énergie et sur l'esprit. Ce QI GONG constitue, quel que soit l'âge, une excellente méthode d'entretien du corps et de l'esprit.

Lieu : Dojo Amicale Laïque
▶ Avec Gwenaëlle NICOLAS
07 83 67 38 67
• Lundi : 14h00 à 15h15
• Vendredi : 18h15 à 19h30

Yoga / Méditation (Adultes)

La MEDITATION est une pratique psycho-corporelle à la portée de tous qui consiste à focaliser son attention sur ses pensées et ses sensations. Elle représente également un allié efficace dans le champ thérapeutique. Elle est principalement utilisée pour attirer le calme, la relaxation et l'équilibre.

Lieu : Dojo Amicale Laïque

▶ Avec Paul RICHARD
• 1 samedi par mois : 9h à 11h30
21/09-12/10-16/11-14/12
(2024) / 11/01-8/02-15/03-
12/04-17/05 (2025)

▶ Contact : Christine
FLASSAYER - 06 67 39 86 18
christine.meditation@albrignais.fr

FELDENKRAIS (Adultes)

La méthode FELDENKRAIS s'adresse à tous. C'est une approche globale qui vous permet de gagner en aisance dans vos mouvements, de relâcher les tensions, de favoriser la coordina-

tion et l'équilibre, d'améliorer vos performances physiques ou artistiques. La pédagogie met l'accent sur la prise de conscience, l'attention, l'écoute, la lenteur.

Lieu : Villa de la Giraudière (Salle Vallières)

▶ Avec Anne BOUGET
06 21 70 86 58
• Lundi : 17h15 à 18h15 -
18h30 à 19h30

Iaïdo Sabre Japonais

Le Iaïdo est la pratique du sabre japonais et c'est un art martial fondamental ancien du Japon (16^e siècle). Il se pratique sous forme de katas en solitaire et se complète du kenjutsu, l'escrime avec les sabres en bois. Le Iaïdo est un art martial traditionnel d'une grande richesse technique et culturelle se pratiquant sans compétition. Le style pratiqué au sein de la section est l'école Muso Shinden Ryu de la Fédération Européenne de Iaï.

Début de cours :
Mardi 03 septembre 2024

Lieux et horaires :
• Salle du Garon
mardi de 17h30 à 19h30
(3 Bd des Sports - Brignais)
• Chapiteau du Bri'Sports
mercredi de 21h à 22h30
(53 rue Paul Bovier Lapierre -
Brignais)

Inscriptions/renseignements
Forum des associations
06 07 40 45 00
iaido@albrignais.fr

▶ Contact : Gravier Stéphane
06 07 40 45 00
iaido@albrignais.fr

Jiu Jitsu Brésilien

Le JJB est un art martial spécialisé au sol, très populaire au Brésil et qui a été reconnu mondialement. Basé sur la souplesse et la stratégie, il s'agit d'amener son adversaire au sol afin de mieux le maîtriser grâce à différentes des techniques d'immobilisation. Avec notre professeur brésilien Igor BUENO, ceinture noire, représentant d'un club brésilien en France, venez découvrir « a arte suave ». Cours pour tous les niveaux à partir de 5 ans.

HORAIRE ET LIEUX SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉS EN SEPTEMBRE

▶ LIEU : GYMNASE BRI'SPORTS / CHAPITEAU / GYMNASE MINSSIEUX
Cours Adolescents / Adultes JJB GI (avec Kimono) :

• Lundi/Jeu : 12h30 - 13h30
Tous niveaux
• Mardi : 19h - 20h30 Tous
niveaux
• Mercredi : 18h - 19h30 Bases
fondamentaux
• Mercredi : 19h30 - 21h
fondamentaux
• Vendredi : 18h - 19h30 Bases
fondamentaux
• Vendredi : 19h30 - 20h30
fondamentaux
• Samedi : 10h - 11h30 Tous
niveaux

Cours Adolescents /Adultes JJB NO GI (Grappling) :

• Mardi/Vendredi : 12h30 -
13h30 Tous niveaux
• Mardi : 20h30 - 21h30 Tous
niveaux
• Vendredi : 20h30 - 21h30
Tous niveaux
• Samedi : 12h30 - 13h30 Open
Mat

Enfants : • Vendredi : 17h - 18h

▶ LIEU : GYMNASE MINSSIEUX
Enfants : • Mercredi : 10h - 11h

MMA

Les arts martiaux mixtes ou MMA sont un sport récemment normalisé et actuellement très populaire qui puise son ADN dans le Jiu Jitsu Brésilien (JJB) aussi connu comme Jiu Jitsu Gracie. Le MMA désigne le mélange hybride de tous les sports de combat existants et représentés généralement sous 3 catégories : les sports de percussion type boxe (le striking), les sports de préhension (lutte, JJB, judo) et le combat au sol comme le grappling (JJB No Gi, luta livre). Les règles du MMA permettent aux combattants d'utiliser toutes techniques issues de ces différents arts martiaux.

▶ LIEU : GYMNASE BRI'SPORTS / CHAPITEAU / GYMNASE MINSSIEUX

Cours adolescents / adultes MMA :
• Lundi/Jeu : 12h30 - 13h30
Striking
• Mardi/Vendredi : 12h30 -
13h30 Grappling
• Vendredi : 20h30-21h30 :
Tous niveaux

• Samedi : 12h30-13h30 Open
Mat

Début des cours JJB / MMA :
Début septembre 2024

Possibilité d'essai gratuit courant septembre.

▶ CONTACT ET INSCRIPTIONS
JJB / MMA auprès de Igor BUENO
• Mail : igor.jjb@albrignais.fr
ejjfrance@gmail.com
• Tél. : 07 62 18 75 51
(Whatsapp)
Instagram / Facebook :
@ejjfrance
• Forum des associations

Karaté Shotokan et Self défense

Le karaté est un art martial, un sport de combat mais aussi un sport de détente, adapté à TOUS : enfants, femmes, hommes... Vous apprendrez à vous défendre efficacement tout en vous défoulant après une journée de travail, d'école... Les cours sont assurés par des professeurs diplômés soucieux d'adapter leur pédagogie aux possibilités et aux attentes de chacun.

Début des cours :
Début septembre 2024

HORAIRE ET LIEUX DES COURS

Petits Ados (6 à 11 ans)
• mardi : 18h30 à 19h30
Dojo Pierre Minssieux
• jeudi : 18h15 à 19h15
Dojo Bri'Sports sous
chapiteau
Grands Ados (12 à 16 ans)
• lundi : 17h45 à 18h45
Dojo Bri'Sports
• vendredi : 18h30 à 19h30
Dojo Pierre Minssieux
Adultes (de 16 ans à ...)
• lundi : 18h45 à 20h15
Dojo Bri'Sports
• vendredi : 19h30 à 21h
Dojo Pierre Minssieux
Katas supérieurs et préparation ceinture noire
• jeudi : 19h15 à 20h15
Dojo Bri'Sports sous chapiteau

Inscriptions/renseignements
Dojo Minssieux début septembre et au Forum des associations

▶ Possibilité d'essai gratuit

▶ Contact :
karate@albrignais.fr

Rando Lamibalade

Randonnée Pédestre.
Les monts du Lyonnais, le Pilat... n'auront plus de secret pour vous. Rejoignez Lamibalade, une équipe dynamique vous accompagnera sur les sentiers environnants.

• 3 sorties tous les jeudis
RdVParking Gymnase Minssieux
1 départ (niveau 4) à 8h00
2 départs (niveaux 3 et 2) à 13h
• 1 sortie tous les lundis
RdVParking Gymnase Minssieux
départ à 13h15 (niveau 1)
6 à 8 km, dénivelé max. 200 m
• 1 sortie journée par mois
départ 8h00 (niveaux 4 et 3)
• 1 sortie journée par mois
départ 8h00 (niveaux 3 et 2)
• Inscription au départ de
chaque randonnée

▶ Contacts :
Françoise Chanceau
06 82 85 19 34
Bruno Dallois
06 50 40 23 21
lamibalade@orange.fr

1 inscription individuelle à 2 sections différentes = 35 € DE RÉDUCTION

• **Bénéficiaires du RSA et chômeurs et leurs enfants, invalides et étudiants = 50 € DE RÉDUCTION**

Coordonnées
AMICALE LAÏQUE DE BRIGNAIS
53 bis rue Général de Gaulle
69530 Brignais
04 78 05 39 26 / 09 50 46 39 26

• Site : albrignais.fr
• Mail : contact@albrignais.fr
• facebook.com/albrignais/
• instagram.com/al_brignais/
• Association Loi 1901
• Présidente :
Jocelyne MARÉCHAL
06 32 02 32 84
contact@albrignais.fr

• Vice-président :
Luc BERTIER
lbertier@albrignais.fr
• Trésorière :
Marie-Françoise BERTIER
mf.bertier@albrignais.fr
• Trésorière adjointe :
Aimée MARTIN
• Secrétaire :
Annie DESBRUERES

Informations pratiques

Règlement. Sont acceptés :
• Coupons sport
• Chèques vacances
• Pass'régiion
• Pass Sport

Pour plus d'information :
Permanence le mardi et mercredi
matin à l'Amicale Laïque
04 78 05 39 26 ou 09 50 46 39 26

Renseignements Inscriptions

Rendez-vous
samedi 7 septembre 2024
au Forum des Associations
de 9H à 14H
Complexe P. Minssieux
Brignais

Toute l'info
sur le site internet
<http://albrignais.fr>



SAISON 2024 / 2025

AÏKIDO / AÏKI - TAÏSO

ANGLAIS ADULTES

ATELIERS D'ART

ATELIERS CRÉATIFS

BOULES LYONNAISES

CAPOEIRA

COUTURE : LES COUZETTES

CYCLOTOURISME

DANSE

HATA YOGA / RELAXATION /
MÉDITATION / QI GONG / FELDENKRAIS

IAÏDO / SABRE JAPONAIS

JIU JITSU BRÉSILIEN / MMA

KARATÉ SHOTOKAN

RANDONNÉE - LAMIBALADE

<http://albrignais.fr>
contact@albrignais.fr
[Facebook.com/albrignais/](https://www.facebook.com/albrignais/)
[instagram.com/al_brignais/](https://www.instagram.com/al_brignais/)

Les bénévoles et les professeurs sont heureux de vous présenter la plaquette de la saison 2024-2025.

Cette année encore l'Amicale innove : désormais les inscriptions se feront en ligne pour le plus grand confort de tous.

Cela a nécessité un grand investissement des bénévoles qui ont consacré beaucoup de leur temps et de leur énergie pour que cela soit possible.

Preuve de son dynamisme l'Amicale ouvre cette année deux nouveaux cours : un cours de Feldenkrais et un cours d'aquarelle.

L'Amicale Laïque, une association faite par vous et pour vous !

**La Présidente,
JOCELYNE MARÉCHAL**

Pour des raisons économiques et écologiques, la plaquette ne sera plus distribuée dans les boîtes aux lettres mais vous pourrez la trouver dans différents lieux de Brignais.

Aïkido

L'Aïkido est un art martial japonais qui se distingue par son approche pacifique et non compétitive.

Son principe fondamental est celui de la fluidité avec le partenaire.

Sans opposition, sans confrontation mais efficacité, il est pour cette raison particulièrement apprécié des femmes. L'entraînement au bâton et au sabre en bois complète l'enseignement de l'Aïkido. Il permet de libérer ses tensions et gérer son stress.

C'est aussi une excellente discipline pour les enfants et jeunes adultes.

ENFANTS ET ADOLESCENTS

- **Mercredi : Dojo du Bri'Sports** 16h30 à 18h : 9/11 ans 18h15 à 19h45 : 12 ans et +

ADULTES ET JEUNES ADULTES

- **Lundi : Dojo du Gymnase P. Minssieux** 20h à 22h - tous niveaux
- **Mercredi : Dojo du Bri'Sports** 20h à 22h - tous niveaux
- **Samedi : Dojo du Gymnase P. Minssieux** 9h à 11h - tous niveaux

➔ **Retrouvez-nous sur Facebook (Aïkido Brignais) et sur internet : ame-aikido.fr**

Inscriptions :
Sur <https://albrignais.monclub.app/app>
Forum des associations et au début des cours de septembre

Début des cours à partir du 9 septembre 2024

► **Contact: Patrick Beugras**
06 03 08 68 61
aikido@albrignais.fr

Aïki - Taïso

Discipline développée au Japon fondée sur l'importance du mouvement, pratiquée en dojo sur des tatamis pour toutes et tous, à tout âge : Se recentrer, par le mouvement retrouver son équilibre, libérer les tensions, se réapproprier son corps, un moment pour soi avec les autres. 6 cours sont proposés en fonction des besoins et attentes de chacun.

➡ Aïki-Taïso traditionnel

Rééquilibrer son corps et booster son énergie, association de la respiration avec des enchaînements de mouvements debout et au sol. Préparer le corps à une pratique éventuelle de l'Aïkido.

- **Dojo Gymnase P. Minssieux** - lundi : 18h30 à 19h45

- **Dojo de l'Amicale** - mardi : 14h30 à 15h45 - jeudi : 20h30 à 21h45 - vendredi : 9h à 10h15

➡➡ Aïki-Taïso Adapté

Conserver ou retrouver l'envie et la possibilité de bouger. Dompter la peur de tomber. Améliorer la confiance en son corps par une gestuelle adaptée.

- **Lieu : Dojo de l'Amicale** mardi de 16h00 à 17h15

➡➡ Aïki-Taïso Senior

Préserver son autonomie dans le plaisir : équilibre, coordination, mobilité et maintenir le lien social

- **Lieu : Salle du Garon** (en face du gymnase P. Minssieux) jeudi de 10h45 à 11h45

Inscriptions :

Sur <https://albrignais.monclub.app/app>

Forum des associations et au début des cours de septembre
Début des cours à partir du 9 septembre 2024

► **Contact: Lucienne Berenger**
06 72 09 63 22
aikido@albrignais.fr

Anglais Cours Adultes

Tout le monde reconnaît l'importance de l'anglais pour communiquer lors de voyages ou pour progresser dans sa carrière. L'Amicale vous propose des cours de conversation orientés vers un anglais courant (vie quotidienne).

Lieu des cours :

Salle de réunion de l'Amicale

► COURS PENELOPE WOLF

- **Mardi** : 9h15/10h45 : Pré Intermédiaire, Intermédiaire 10h45/12h15 : Faux débutants 14h/15h30 : Pré Intermédiaire, Intermédiaire
- **Jeudi** : 10h15/11h45 : Pré Intermédiaire, Intermédiaire 13h30/15h00 : Pré Intermédiaire, Intermédiaire

Début des cours semaine du 23/09/2024

► CAFÉ CONVERSATION

Donner aux participants la possibilité de pratiquer l'anglais dans une ambiance détendue.

- **Jeudi / Semaines Impaires** 12h15/13h15
- **Samedi** : 9h30/10h30 - et 10h30/11h30 - 2 fois par mois

Début des cours : semaine du 23/09/2024

► LE LUNCH CLUB

Pratique de l'anglais de la vraie vie dans un cadre convivial au cours d'un déjeuner au restaurant à Brignais.

- **Jeudi / Semaines paires** 12h/13h15

Début des cours : semaine du 30/09/2024

► **Contact :**
anglais@albrignais.fr

Ateliers d'Art

Débutants ou confirmés venez cultiver votre talent, donner libre cours à votre créativité autour de diverses techniques de dessin, peinture, collage...

Lieu :

Briscope / Salle Arts plastiques

Début des ateliers : semaine du 9 septembre 2024 (voir avec chaque professeur)

► ATELIERS HEBDOMADAIRES

Animation : Caroline Chapelle

Mercredi : Enfants (6 -12 ans)
● 15h30/17h00 ou 17h00/18h30

Animation : David Brunet

Jeudi : Adultes ● 19h/21h30

Animation : Béatrice Mollichon

Vendredi : Adultes ● 9h30/12h
Vendredi bimensuel : adultes ● 14h/17h

Animation : Caroline Dumont

Vendredi bimensuel : adultes ● 14h/17h00

Animation : Laurence Boitout

Jeudi bimensuel ● 14h/17h

► ATELIERS MENSUELS

Animation : Béatrice Mollichon

Lundi : Adultes ● 10h/17h
Jeudi : Adultes ● 10h/17h

Animation : David Brunet

Samedi : 9h/17h

► STAGES ADULTES

Animation : Caroline Dumont

Samedi (6 par an) : ● 10h/17h

Animation : Béatrice Mollichon

Juillet et Août + WE prolongés

► STAGES ENFANTS

Animation : Nathalie Carron,

Caroline Chapelle

Vacances scolaires : Automne / hiver / printemps / été juillet et août : 3 demi-journées

► **Contacts :**
Béatrice Mollichon
06 26 86 33 99

beatricemollichon@gmail.com
atelierdart@albrignais.fr

Caroline Chapelle
06 99 28 34 90

caroline.chapelle@outlook.fr

Caroline Dumont - 06 99 09 79 79
dumont.caro88@gmail.com

David Brunet - 06 87 55 15 15
brunet.pontal@wanadoo.fr

Nathalie Carron - 06 38 03 19 39

carron-nathalie@wanadoo.fr

Laurence Boitout
06 71 20 96 56

laurenceboitout@orange.fr

Les Ateliers créatifs

► L'atelier DécO

Initiation à un large choix de techniques autour du papier/ du bois/du fil de fer/ de l'impression/ de l'abat-jour/ du raphia... Osez mettre en scène votre maison.

► L'atelier Cartonnage

Vous réaliserez de belles créations originales : cadres photo, boîtes, carnets à thème, lampes, accessoires bureau...

► L'atelier Encadrement

Vous propose de découvrir ou de progresser dans l'apprentissage de l'encadrement de tableaux.

JOURS & HORAIRES

- **Lundi** : 14h /17h (3h tous les 15 jours)
- **Mardi** : 14h /17h (3h tous les 15 jours)

- **Mercredi** : 18h30/21h30 (3h une fois par mois)
- **Vendredi** : 14h/17h (3h tous les 15 jours)

Lieu : Amicale Laïque

Reprise des cours :
Mi-septembre 2024

► **Contact :**
Bernadette Fressynet
06 22 19 76 71
nadefressynet@wanadoo.fr

Boules Lyonnaises

Sport et jeu à la fois, la Boule est ouverte à tous, femmes, hommes, jeunes et adultes. Pour les jeunes, la licence est gratuite jusqu'à 16 ans.

Local et jeux :

2 rue Bovier-Lapierre à Brignais

Heures d'ouverture des jeux :
lun, mar, mer, jeu et vend de 10h30 à 12h30 et de 15h à 19h30
Fermeture : samedi et dimanche

► **Contact : 04 78 05 47 01**

Capoeira

La capoeira est un art martial afro-brésilien qui puiserait ses racines dans les méthodes de combat et les danses des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil. Elle se distingue des autres arts martiaux par son côté ludique, musical et souvent acrobatique.

● Début des cours :

Début septembre 2024

● COURS ENFANTS ET ADOS - TOUS NIVEAUX

Mercredi de 15h à 16h

Lieu : **Dojo Chapiteau**

sur le site du Bri'Sports

(Rue Paul Bovier-Lapierre, Brignais)

● COURS ADULTES ET ADOS TOUS NIVEAUX

Lundi de 19h à 21h

Lieu : Salle d'évolution / École maternelle J. Cartier (2, chemin de la Lande, Brignais)

Inscriptions/Renseignements

Forum des associations ou début des cours

► **Contact : Mosqueteiro**
06 87 14 86 58
stejason@hotmail.com

Couture ATELIER LES COUZETTES

Atelier libre qui accueille toute personne désireuse de coudre, tricoter, crocheter, broder, dans une ambiance chaleureuse et détendue. Il s'adresse à toutes et tous pour un partage de compétence. Chacun doit apporter son matériel : machine à coudre, tissu, patron, matériel de couture, aiguilles, crochets, laine, coton, etc.

Lieu : Amicale Laïque

Horaires : jeudi de 14h à 17h (inscriptions limitées à 10 personnes)

► **Contact :**
Aimée Martin - 06 76 96 39 84
aimee@albrignais.fr

Cyclotourisme

Depuis 1977, le Cyclo-Club de Brignais, affilié à FF Vélo du Rhône, propose la pratique du cyclotourisme dans une ambiance de saine émulation, de détente et de convivialité. Tout au long de la saison, le CCB organise :

- un week-end familial, sportif et convivial (en mai),
- des sorties de groupes, des participations à quelques rallies organisés par d'autres clubs,
- participe à des manifestations festives brignairottes.

Rendez-vous :

Place du 8 mai 1945 à Brignais (Place du marché)

- Horaires en fonction des saisons et des organisations proposées

Réunion de tous les licenciés

chaque 1^{er} lundi du mois à 18h30 au siège de l'Amicale.

► **Contact :**
Gilbert Buit / 06 73 52 35 82
Phily Christian / 04 78 05 23 41
cyclo@albrignais.fr
<http://cycloclubbrignais.fr/gd/>

Danse

Les 4 à 8 ans suivent un tronc commun Éveil et Initiation. Ils y découvrent les mouvements de leur corps en musique, peuvent exprimer leur sensibilité et leur créativité et développer leur coordination motrice.

Après 8 ans jusqu'aux adultes, ils découvrent et se perfectionnent en technique Jazz, Hip Hop, Street Jazz et/ou Contemporain.

Tous nos cours sont assurés par des professeurs diplômés et/ou avec expérience pédagogique et sont ouverts de 4 ans jusqu'aux adultes.

► DANSE BARRE AU SOL

+ de 15 ans et Adultes : Renforcement musculaire, travail de la posture, étirements et détente articulaire. Bénéfices du Pilates. Ouvert à tous, même non danseurs.

► PARCOURS COMÉDIE MUSICALE

Partenariat avec l'École de Musique de Brignais

1 cours de danse + 1 cours de chant + 1 atelier de comédie musicale.

► LES ATELIERS DU SAMEDI

Programme sur notre site internet à la rentrée (ateliers On Danse en Famille, Freestyle, etc.).

JOURS, HORAIRES ET LIEUX

● Lundi – Villa de la Giraudière/ Salle de la Jamayère

19h00/20h30 : Atelier hebdomadaire ado Hip-Hop expert
20h/21h30: Contemporain Adulte

● **Mardi - Pôle culturel Briscope / Salle de danse**
12h15/13h15 : Danse Barre au sol 17h/18h : Parcours Comédie Musicale (Danse)
18h/19h30 : Jazz 2/3 (2013-2010)
19h30/21h : Jazz Adultes

● **Mardi – Préau Jean Moulin**
17h/18h30 : Hip Hop 2 (2014-2013)
18h30/20h : Hip Hop 4 (Intermédiaire, 2010+)

20h/21h30 : Street Jazz Adultes

● **Mercredi - École Jacques Cartier / Salle d'évolution**

10h00/11h00 : Éveil (2020-2019)
11h00/12h00 : Initiation (2018-2017)
16h30/17h30: Jazz 1 (2016-2014)
18h/19h30 : Jazz 4 (2010-2005)
19h30/20h30 : Danse / Barre au sol

● **Mercredi – Pôle culturel Briscope**

14h/15h : Parcours Comédie Musicale (Chant)
15h/16h : Parcours Comédie Musicale (Atelier)

● **Jeudi - Pôle culturel Briscope / Salle de danse**

17h/18h30 : Hip Hop 1 (2016-2015)
18h30/20h : Hip Hop 3 (2012-2011)
20h/21h30 : Hip Hop 5 (Avancé, 2010+)

● **Samedi - Pôle culturel Briscope / Salle de danse**
9h30/10h30 : Éveil (2020-2019)
10h30/11h30 : Initiation (2018-2017)

Après-midi : Ateliers On Danse En Famille / Atelier Freestyle

Inscriptions/Renseignements

Forum des Associations

Cours d'essai gratuit sur réservation

► **Contact :**
Magali Dutuit-Guili
www.danse.alb.free.fr
danse@albrignais.fr
07 68 52 48 21

Responsable Section Bien-Être : Sylvie GARRAUD - 06 70 18 00 10
bien-etre@albrignais.fr

Tous les cours de la Section Bien-Être reprendront la semaine du 9 septembre 2024.

Hatha Yoga (Adultes)

Le HATHA YOGA est la branche du YOGA qui enseigne différents éléments : les postures, la respiration, la relaxation et la méditation. C'est un art de vivre, une méthode scientifique qui tient compte de toutes les dimensions de l'individu : physique, mentale et spirituelle. Sa pratique, accessible à tous et à tout âge, développe le corps et l'esprit de façon harmonieuse.

Lieu : Dojo Amicale Laïque

► **Avec Catherine BALLARIN**
06 85 69 13 70

- **Lundi** : 9h00 à 10h15 (Yoga Doux) 19h45 à 21h00
- **Mercredi** : 18h00 à 19h15 - 19h30 à 20h45

► **Avec Britta CHARRIN**
06 03 34 78 60

- **Mardi** : 9h00 à 10h15 - 10h30 à 11h45 18h00 à 19h15 - 19h30 à 20h45
- **Mercredi** : 9h00 à 10h15 - 10h30 à 11h45 12h15 à 13h30 (Yoga Méditation)

► **Avec Sylvie VALERO**
06 66 45 77 36

- **Jeudi** : 9h00 à 10h15 - 10h30 à 11h45 13h30 à 14h45 (Yoga Doux) - 18h30 à 19h45

Relaxation (Adultes)

Le cours de relaxation propose un ensemble de techniques permettant d'obtenir une détente physique et mentale (respira-