

PROFESSEURES

Dominique HAMANAKA-BOUCHET
Karine PETIT
Monique VINCENT

Trois professeures possédant
une longue expérience du yoga et de l'enseignement.

LIEUX

Salle MANSART- Avenue Beaumarchais
(dans le Parc de Maisons-Laffitte,
à côté du Gymnase Colbert)

Salle Mermoz B
3 rue Jean Mermoz
(au fond de la cour, près des services administratifs mairie)

DATE DE REPRISE DES COURS

Semaine du 2 septembre 2024

INSCRIPTIONS

Lors du Forum des Associations
ou
aux jours & horaires de cours , sur place,
ou
envoi à l'USML—Section Hatha-Yoga
6 rue Guynemer, 78600 Maisons-Laffitte

Certificat médical récent obligatoire

RENSEIGNEMENTS

Hathayoga.secretariat@gmail.com



HATHA-YOGA



2024 - 2025

« TOUTE LA VIE EST UN YOGA »

Sri Aurobindo



Le Yoga est un outil millénaire au service de la recherche de soi-même.

En sanskrit « Yoga » signifie « joindre, unir », être en harmonie avec soi-même et les autres.

Au cours d'une séance de Hatha-Yoga, nous pratiquons :

Les Asanas

Des postures qui tonifient, assouplissent les muscles et permettent un meilleur fonctionnement des articulations et des organes.



Le Pranayama

Le contrôle de la respiration qui améliore la circulation des énergies et renforce le système nerveux.



**Après la pratique du Hatha-Yoga,
le mental est tranquille et paisible.**

PLANNING DES COURS				
JOUR	PROFESSEUR	HORAIRE	SALLE	SEANCE
LUNDI	Karine	09h30 - 10h45	Mansart	Séance douce / Yoga seniors
		11h00 - 12h15	Mansart	Tous niveaux
		17h30 - 18h45	Mansart	Tous niveaux
		19h00 - 20h15	Mansart	Tous niveaux
MERCREDI	Dominique	19h00 - 20h15	Mermoz B	Tous niveaux
		20h30 - 21h45	Mermoz B	Tous niveaux
JEUDI	Dominique	10h30 - 11h45	Mermoz B	Yoga seniors
VENDREDI	Karine	11h00 - 12h15	Mansart	Tous niveaux
	Karine	12h45 - 13h45	Mermoz B	Tous niveaux
	Karine	17h30 - 18h45	Mansart	Tous niveaux
		19h00 - 20h15	Mansart	Tous niveaux
SAMEDI	Monique	9h00 - 10h30	Mansart	Tous niveaux
		10h45 - 12h15	Mansart	Tous niveaux

TARIF ANNUEL		
COURS	Forfait annuel d'accès à un cours *	275 €
	Conjoint ou enfant à charge	225 €
COTISATION USML	Moins de 20 ans	33 €
	Plus de 20 ans	45 €
	Droit d'entrée pour une 1 ^{ère} inscription USML	8 €
REDEVANCE À LA VILLE	Non-résidents à Maisons-Laffitte ou au Mesnil-le-Roi	10 €
CHARGES ENERGETIQUES	Refacturation par la Mairie de Maisons-Laffitte	10 €

* A partir des vacances d'automne, la participation à un **2^{ème} cours par semaine** sera possible en fonction des places disponibles et moyennant une **participation de 50 EUR pour l'année**.
Les créneaux disponibles seront communiqués par mail au cours du mois d'octobre.