

## 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

Mardi 1<sup>er</sup> septembre 2026

## NSCRIPTIONS

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  
ou

Sur notre site : <https://yoga-maisons-laffitte.fr>

## RENSEIGNEMENTS

Hathayoga.secretariat@gmail.com



# HATHA-YOGA



# 2026 - 2027

# « 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 2026-2027

| JOUR     | PROFESSEUR       | HORAIRE                         | SALLE    | SEANCE                      |
|----------|------------------|---------------------------------|----------|-----------------------------|
| LUNDI    | Karine           | 09h30 - 10h45                   | Mansart  | Séance douce / Yoga seniors |
|          |                  | 11h00 - 12h15                   |          | Tous niveaux                |
|          |                  | 17h30 - 18h45                   |          |                             |
|          |                  | 19h00 - 20h15                   |          |                             |
| MARDI    | Karine           | 19h30 - 21h00                   | Mansart  | Tous niveaux                |
| MERCREDI | Dominique        | Nouveau créneau<br>17h30– 18H45 | Mermoz B | Tous niveaux                |
|          |                  | 19h00 - 20h15                   |          |                             |
|          |                  | 20h30 - 21h45                   |          |                             |
| JEUDI    | Dominique        | 10h30 - 11h45                   | Mermoz B | Yoga seniors                |
| VENDREDI | Karine           | 11h00 - 12h15                   | Mansart  | Tous niveaux                |
|          |                  | 12h45 - 13h45                   | Mermoz B |                             |
|          |                  | 17h30 - 18h45                   | Mansart  |                             |
|          |                  | 19h00 - 20h15                   |          |                             |
| SAMEDI   | Nouveau : Karine | 09h30 – 10h45                   | Mansart  | Tous niveaux                |

## TARIF ANNUEL

|                      |                                                           |       |
|----------------------|-----------------------------------------------------------|-------|
| COURS                | Forfait annuel d'accès à un cours *                       | 280 € |
|                      | Conjoint ou enfant à charge                               | 230 € |
| COTISATION USML      | Moins de 20 ans                                           | 34 €  |
|                      | Plus de 20 ans                                            | 47 €  |
|                      | Droit d'entrée pour une 1 <sup>ère</sup> 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<sup>ème</sup> cours par semaine** sera possible en fonction des places disponibles et moyennant une **participation de 55 EUR pour l'année**.  
Les créneaux disponibles seront communiqués par mail au cours du mois d'octobre.