

## NOUS CONTACTER

Site internet	<a href="http://sevres-associatif.fr/acsy">http://sevres-associatif.fr/acsy</a>
Courriel	<a href="mailto:acsyogataichi@gmail.com">acsyogataichi@gmail.com</a>
Adresse postale	BP n° 27 – 8 avenue de l'Europe - 92310 Sèvres
Téléphone	01 47 09 95 07 – 06 78 35 66 19
Président	Yves Jacquin

Professeurs			
Monique Bautista	MB	06 78 44 60 53	mbautista@wanadoo.fr
Colette Coudray	CC	01 46 26 21 85	colette.coudray@free.fr
Laurence Droz-Bartholet	LDB	01 30 43 22 83	familledroz@orange.fr
Isabelle de Saint Jores	IdSJ	06 60 67 97 67	idesaintjores@bbox.fr
Armelle Fillet	AF	06 78 35 66 19	a.fillet@free.fr
Monique Loiseleux	ML	06 73 39 52 59	monique.loiseleux@wanadoo.fr
Brigitte Ripken	BR	01 47 71 77 17	brigitte@ripken.fr
Caroline Schatz	CS	01 39 50 29 70	caroline.schatz@wanadoo.fr
Florence Wacrenier	FW	09 51 45 79 00	florence.wacrenier@free.fr

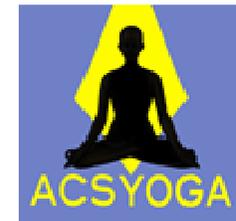
Les professeurs de l'ACS Yoga sont tous diplômés et poursuivent leur formation par des stages chaque année.

## Association du Club Sévrien de Yoga

Association créée en 1973

YOGA – Qi GONG – TAI CHI CHUAN

<http://sevres-associatif.fr/acsy>



### ACTIVITES 2014/2015

#### 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.

#### 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

Pratique énergétique se fondant sur la médecine traditionnelle chinoise, le contrôle du mouvement, de la respiration et de la pensée pour amener la détente, une meilleure vitalité, la gestion du stress.

#### Tai Chi Chuan

Art martial chinois traditionnel. Le Tai Chi Chuan est un Art de la Transformation basé sur l'Ecoute de soi, de l'autre et sur l'Acceptation. Il développe l'ouverture, la confiance, le respect, le non jugement ainsi que l'acceptation avec le cœur des propositions de la Vie.

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

**A noter ... Vendredi 6 février à partir de 20h Salle Jupiter  
soirée festive de l'ACS Yoga**

**COURS HEBDOMADAIRES**  
**Du 08 septembre 2014 au 27 juin 2015** (sauf vacances scolaires)

**HATHA YOGA**

Jour	Horaire	Orientation	Lieu	Animatrice
Lundi	16h à 17h	débutant	Gymnase des Cent Gardes	AF
	19h15 à 20h15		École Maternelle Cotton	CC
Mardi	9h15 à 10h15		Gymnase des Cent Gardes	ML
	12h15 à 13h15		Gymnase des Cent Gardes	ML
	19h15 à 20h45	avancé	École Primaire Gambetta A	ML
Mercredi	19h15 à 20h15	débutant	École Primaire Gambetta A	CC
Mercredi	19h à 20h15	Intensif	École Primaire Gambetta B	IdSJ
Jeudi	18h45 à 19h45		École Primaire Gambetta A	FW
	20h00 à 21h00	débutant	École Primaire Gambetta A	FW
Vendredi	10h10 à 11h10		Gymnase des Cent Gardes	BR
	12h15 à 13h15		Gymnase des Cent Gardes	LDB
Samedi	9h00 à 10h00		Gymnase des Cent Gardes	LDB
Samedi	10h15 à 11h15	débutant	Gymnase des Cent Gardes	LDB

**HATHA YOGA Adolescent/Jeune adulte**

Jour	Horaire	Orientation	Lieu	Animatrice
Jeudi	18h00 à 19h00	ado/jeune adulte	École Primaire Gambetta B	IdSJ

**QI GONG**

Jour	Horaire	Orientation	Lieu	Animatrice
Lundi	19h00 à 20h00		École Primaire Gambetta B	MB
Jeudi	9h15 à 10h15		Gymnase des Cent Gardes	MB

**TAI CHI CHUAN**

Jour	Horaire	Orientation	Lieu	Animatrice
Lundi	19H00 à 20h30		École Primaire Gambetta B	CS
	20H30 à 22h00		École Primaire Gambetta B	CS
Mercredi	19H à 20h30	débutant	École Primaire Gambetta B	CS
Jeudi	12h15 à 13h45		Gymnase des Cent Gardes	CS

**LIEUX**

Ecole Primaire Gambetta A	2 rue Victor Hugo	Sèvres
Ecole Primaire Gambetta B	2 rue Victor Hugo	Sèvres
Gymnase des Cent Gardes	45 Grande Rue	Sèvres
Ecole Maternelle Cotton	22 route de Gallardon (quartier les Bruyères – face à la supérette Coccinelle)	Sèvres
Maison des Associations	64bis rue des Binelles	Sèvres

**TARIF ANNUEL DES COURS HEBDOMADAIRES**

Réduction de 25% pour la pratique de 2 activités différentes sur chaque forfait

		Cotisation (assurance/adhésion incluses)
<b>Hatha Yoga &amp; Qi Gong</b>	Forfait annuel	284€
	Forfait trimestriel	140€
	Couple	454€
	Ado/Jeunes adultes	198€
	Enfant	140€
<b>Tai Chi Chuan</b>	Forfait annuel	366€
	Forfait trimestriel	180€
	Couple	586€
	Ado/Jeunes adultes	250€

**STAGES 2014/2015\*** (4h le samedi)

	Dates	Horaire	Animatrice	Lieu
<b>Stages Hatha-Yoga</b>	13/12/2014 28/03/2015 30/05/2015	14h00 à 18h00	A.M. Hebeisen-Schindelé	Salle Jupiter Salle Jupiter Salle Jupiter
	15/11/2014	14h00 à 18h00	B. Ripken	Salle Loubat
<b>Autres stages Yoga</b>	24/01/2015 29/11/2014	14h00 à 18h00 14h00 à 18h00	I. de St Jores I. Loiseux	Salle Jupiter Salle Jupiter
<b>Stages Qi-Gong</b>	11/04/2015	14h00 à 18h00	C. Mourey	Salle Jupiter

\* en sus du tarif annuel - se rapprocher des professeurs ou se renseigner sur :

<http://sevres-associatif.fr/acsy>