



Hatha Yoga : Forme de yoga doux car les postures y sont tenues longtemps, plusieurs respirations, ce qui le distingue des yogas dynamiques.

Yoga de l'énergie : Offre une approche distincte qui s'appuie sur les mouvements de la conscience ou « regard intérieur » dans la pratique des postures, de l'assise, favorisant les ressentis, les ajustements posturaux, un recentrage profond.

Yin Yoga : Pratique ultra lente aux multiples bienfaits pour le mental, le Yin yoga est un mélange entre le yoga et la méditation.

Viniyoga : Est un yoga à la portée de tous, quels que soient l'âge et la condition physique, respectueux de la personne, adapté, il agit en profondeur.



Tai-Chi : Est un dérivé de l'art martial traditionnel. La maîtrise de la respiration y joue un rôle essentiel, car elle permet d'harmoniser le corps et l'esprit.

Qi-Gong : Forme d'exercice corporelle associée à la respiration consciente et à la méditation. Cette pratique vise à harmoniser le flux d'énergie dans le corps, à renforcer la santé globale, à favoriser le bien-être physique et mental et est également utilisé pour le développement des capacités martiales.



Reconnectez-vous à votre énergie dès la rentrée



Le 7 septembre 2026

Retrouvez l'équilibre du corps et de l'esprit

**Venez rejoindre les pratiques
du YOGA – TAÏ-CHI – QI GONG
avec l'Association YCLS La Saussaye**

Reprise des cours le Lundi 7 septembre 2026

Web : <https://qigongtaichiyogaclubdelasaussaye.fr>

Tél. : 06.99.49.25.47

Courriel : lasaussayeyogaclub@gmail.com

Pour toute correspondance :

Yoga Club – Mairie – 4 place du Cloître 27370 LA SAUSSAYE

YOGA

Christelle - Hatha Yoga, Yoga de l'énergie

Lundi - 17h30 – 19h00

Lundi - 19h15 – 20h45

Mathieu - Yin Yoga

Mardi - 17h00 – 18h30

Jeudi - 18h00 – 19h30 - Viniyoga

Estelle - Hatha Yoga dynamique

Mardi - 19h30 – 21h00

Lydie - Hatha Yoga

Mercredi - 17h45 – 19h15

Mercredi - 19h30 – 21h00

Essai gratuit

QI-GONG

Laurent - Qi-Gong

Jeudi - 9h15 – 10h45

Essai gratuit

TAI-CHI

Laurent - Tai-Chi

Mercredi - 9h00 – 10h30 – cours confirmé

Jeudi - 11h00 – 12h30 – cours débutant

Le Manoir Saint Nicolas



L'espace d'animation



TARIFS 2026/2027

1 activité = 170 €

2 activités = 250 €

3 activités = 315 €

4 activités = 380 €

Ajouter 10 € - adhésion annuelle de l'association

Mode de règlement :

Chèque – coupon

Sport – chèques vacances ANCV

Règlement en 3 fois possible

Une **réduction de 20 %** est accordée sur le montant de l'adhésion, sur présentation d'un justificatif en cours de validité (carte étudiante, attestation de demandeur d'emploi, justificatif de minima sociaux ou carte d'invalidité). Cette réduction est également applicable à la deuxième personne d'un couple ainsi qu'au parent ou à l'enfant résidant à la même adresse.