

## Saison 2024-2025

### SÉANCE D'ESSAI GRATUITE

## HARMONIE et DÉTENTE vous propose :

L'inscription au hatha yoga, à la yoga thérapie ou au tai chi / Qi Gong vous permet de faire tous les cours de la semaine dans la même discipline.

### HATHA YOGA

#### Yoga Vinyasa :

Lundi : 13h45 à 15h (Marquis de Roys),

Lundi : 19h à 20h15 (Salle orange Moret),

Professeure : **Myrtille Gillet** Tél. 07 81 34 68 19

Professeure : **Anaïs Gaudeix** Tél. 06 74 46 06 04

#### Yoga de l'Alignement :

Mercredi : 19h à 20h15 (Marquis de Roys),

Professeure : **Melissa de Valera** Tél. 06 36 88 78 95

### SOPHROLOGIE

 **Lundi :** (Niveau 2) 20h15 à 21h15 (Salle de chant, Ecole primaire Alexandre Chevrier, Veneux)  
**Mercredi :** (Niveau 1) 20h15 à 21h15 (Salle de chant, Ecole primaire Alexandre Chevrier, Veneux)

Professeure : **Nadège Sartelet**, Tél. 06 81 24 90 69

### YOGA DOUX THÉRAPEUTIQUE

Lundi : 15h15 à 16h15 (Marquis de Roys)

Mardi : 19h à 20h (Grande salle du CAC, Moret),

Professeure : **Myrtille Gillet** Tél. 07 81 34 68 19

Professeure : **Cynthia Authenac** Tél. 06 77 71 21 02

### YOGATHÉRAPIE OSTÉOARTICULAIRE

 **Mercredi:** 16h15 à 17h15 (Salle verte, Moret)

**Mercredi:** 17h45 à 18h45 (Marquis de Roys)

Professeure: **Melissa de Valera** Tél.06 36 88 78 95

Professeure: **Melissa de Valera** Tél.06 36 88 78 95

### TAÏ CHI / QI GONG

Jedi : 19h à 20h (débutants) et 20h15 à 21h15 (avancés), (Grande salle du CAC, Moret)

Samedi : 9h30 à 10h30 (avancés) et 10h45 à 11h45 (débutants), Salle orange Moret)

Professeur : **François Bernier** : Tél. : 06 87 47 17 57

**Contact** : André Dezitter : Tél : 06 03 94 22 50

### 11/15 ans DANSE MÉDITATIVE Adultes

Mardi :11/15 ans :17h30 à 18h45 (Salle orange, Moret). Adultes :19h à 20h15 (Salle de Gymnastique, Moret)

Professeure : **Axelle Descantes**, Tél : 06 33 89 41 47

### Les différentes salles à MORET-LOING-ET-ORVANNE

**Salle Marquis de Roys**, Moret, route de St Mammès, bâtiment à droite de la salle des fêtes

**Grande salle du CAC**, Moret, 2 rue du Clos Blanchet, angle rue des fossés.

**Salle orange** : Gymnase de Moret 1<sup>ère</sup> porte à droite **Salle verte** : Gymnase de Moret 1<sup>ère</sup> porte à gauche

**Salle de gymnastique** : Gymnase de Moret, couloir à gauche et au bout du couloir encore à gauche

**Salle de chant** : Derrière école primaire A. Chevrier, 66 Route de Bourgogne, Veneux,  
Accès par le parking rue du Port puis sentier qui monte vers l'école.

