LA ROTONDE Alisa

une rentrée 2020 2021 zen !

93 bis
avenue de Royat 63400 Chamalières
www.rotondealisa.fr

Ne pas jeter sur la voie publique - Pensez à l'environnement

LUNDI

- 10h15-11h30 — YOGA P. FOUCHÈRE
- 12h15 - 13h15 — PILATES A. PICAUD
- 14h30 - 15h30 — QI GONG P. MONGIATTI
- 17h15-18h45 — YOGA G. VACHON
- 18h45-20h15 — YOGA G. VACHON

MARDI

- 9h-10h — PILATES F. VITREY
- 10h15-11h15 — PILATES F. VITREY
- 12h-13h — COACHING JC ANDREUX
- 14h15 - 15h15 — QI GONG P. MONGIATTI
- 17h45-19h — YOGA C. BETTINELLI
- 19h15-20h45 — YOGA C. BETTINELLI

MERCREDI

- 9h-10h — COACHING JC ANDREUX
- 10h-11h — COACHING JC ANDREUX
- 11h15-12h15 — PILATES F. VITREY
- 14h-17h — AYURVÉDA RDV INDIVIDUEL I. GAGLIARDI
- 17h30-18h45 — YOGA I. GAGLIARDI
- 19H15-20h45 — YOGA JC ANDREUX
  - Remplacé ponctuellement 19h15-20h30 — YOGA NIDRA I. GAGLIARDI

JEUDI

- 9h30-10h45 — YOGA I. GAGLIARDI
- 11h-12h — YOGA GROSSESSE
- 12h30-13h30 — RELAXATION MÉDITATION
- 15h-17h30 — AYURVÉDA RDV INDIVIDUEL I. GAGLIARDI
- 18h-19h15 — YOGA I. GAGLIARDI
- 19h45-21h15 — YOGA I. GAGLIARDI

VENDREDI

- 9h15-11h15 — YOGA ATELIER PONCTUEL I. GAGLIARDI
- 11h30-14h — AYURVÉDA RDV INDIVIDUEL I. GAGLIARDI
- 16h45-17h45 — PILATES F. VITREY
- 18h-19h — PILATES F. VITREY
- 19h30 - 20h30 — QI GONG P. MONGIATTI

SAMEDI

- 9h-10h — COACHING JC ANDREUX
- 10h30-11h30 — QI GONG P. MONGIATTI

LA ROTONDE Alisa

> Consultez le planning des cours (sujet à modification), stages et ateliers occasionnels sur : **www.rotondealisa.fr**

> Vous souhaitez organiser un stage, cours ou atelier occasionnels en semaine, le week-end ou pendant les vacances : **rotonde.alisa@gmail.com**

LES COURS REPRENNENT COURANT SEPTEMBRE - RENSEIGNEMENTS, TARIFS ET INSCRIPTION AUPRÈS DE CHAQUE INTERVENANT

YOGA

Pascale Fouchère

Diplômée du CEFYTA, Fédération des Yoga Traditionnels

vous propose des cours de Hatha-Yoga, pour développer la conscience du corps, du souffle, et l'observation de tout ce qui nous anime. La pratique est composée de postures, enchainements, techniques respiratoires, relaxation. Elle est accessible à tous, progressive et basée sur le ressenti, de façon à ajuster en permanence l'effort et le lâcher-prise. Une invitation à nous relier à nous-même et à tout ce qui nous entoure.

06 87 54 46 32
pascalefouchere@gmail.com
www.surlavoieduyoga.com

COACHING PHYSIQUE / YOGA

Jean-Claude Andreux • Espace Forme

Professeur de Yoga et de Culture Physique depuis 40 ans

vous propose d'une part un cours hebdomadaire de Yoga d'une durée d'1h30 et aussi, en binôme avec Frédérique Vitrey ou Dominique Duquet, 4 cours de coaching physique adaptés aux besoins et possibilités de chacun. Une progression toute en douceur vous permet de retrouver ou de garder une bonne forme physique et des pensées plus sereines.

06 61 34 02 75
jean-claude.andreux@orange.fr

YOGA

Georges Vachon

Ostéopathe D.O., Professeur de Yoga depuis 35 ans (école Shri Mahesh), Professeur de ShengZhen Gong

À l'aide des postures, la pratique du Hatha-Yoga et de la Méditation, améliore la souplesse du corps, en calmant les émotions et en favorisant la concentration. Le Pranayama (exercices respiratoires) permet d'amener la conscience dans un état de relaxation plus profond. C'est le début de la sérénité. Le Hatha-Yoga peut-être tonique et relaxant, et par ses exercices nous amène à la rencontre de notre fonctionnement et de la vie qui nous anime.

04 73 93 77 00
06 16 34 60 49
georges.vachondo@orange.fr
shengzhenqigongfrance.org

PILATES

Frédérique Vitrey

Coaching en activité physique, bien-être et santé

vous propose des cours de Pilates en petit groupe.
Cette méthode vise le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.
Venez mettre en pratique les 6 clés du Pilates : la concentration, le contrôle, le centrage, la précision, la fluidité qui se conjugue avec respiration !

06 16 74 98 02
frederique.vitrey@gmail.com
www.frederiquecoaching.fr

YOGA

Céline Bettinelli

Diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga

vous propose des cours de Hatha-Yoga pour évoluer dans des postures assises, debout, couchées, inversées, etc ... Le corps s'étire, se contracte et se relâche, rythmé par des moments de relaxation entre chaque posture et guidé par le souffle. La séance est un moment privilégié pour venir à la rencontre de soi dans la joie !

07 83 12 94 68
www.graine-de-yoga.fr
graine.yoga@gmail.com

PILATES

Agnès Picaud • Classic Pilates

Ancienne danseuse professionnelle, DE du CND de Paris, professeur de danse classique, certifié Pilates Matwork 1 et 2 (en cours)

Les différents exercices du Pilates relèvent de la base classique du danseur. Ils permettent de viser, par des mouvements au sol, les mêmes objectifs et bienfaits que la danse classique. La coordination entre respiration posée et mouvements en fait un atout complet pour le corps et l'esprit.

06 51 17 27 08
reginagnes@yahoo.fr

YOGA / AYURVEDA / RELAXATION MEDITATION / YOGA GROSSESSE

Isabelle Gagliardi • Yogagliardi

Diplômée de la Fédération Française de Hatha-Yoga, formée à la relaxation par le RYE, à l'Ayurvéda par K. Vyas, au Yoga du Coeur par D. Ramassamy, Professeure de Yoga depuis 30 ans

vous propose des cours pour débutants, confirmés, femmes enceintes... Elle anime des ateliers relaxation/méditation et connaissance de Soi centrés sur le coeur par des médit' actions du Yoga du Coeur Subtil. Praticienne en Ayurvéda, des rendez-vous individuels sont possibles.

06 12 27 17 05
isabelle@yogagliardi.fr
www.yogagliardi.fr

QI GONG

Patricia Mongiatti • Tao Shu

Monitrice de Qi Gong, praticienne en bilan énergétique chinois, diplômée de l'Ecole de Qi Gong du Centre

Le Qi Gong, une gymnastique énergétique accessible à tous qui offre un moyen d'harmoniser sa vie, d'améliorer sa santé et ainsi retrouver détente et sérénité. Le 1er cours est gratuit et sans engagement.
Inscription possible toute l'année.

06 72 41 28 72
pmongiatti@gmail.com
www.tao-shu.fr