

**ASSOCIATION DES HABITANTS DE  
SAINT-AUBIN**

**Yoga  
Avec Cécile Gachot**



**Saison 2016-2017**

## Formules proposées

L'AHSA propose la pratique du yoga qui permet à chacun d'introduire dans sa vie un temps de pause et de silence, au minimum 1 heure par semaine grâce à un travail du corps et du souffle lié au mental. L'objectif étant une recherche de détente et de concentration.

Le yoga procure une sensation de bien-être immédiate et à long terme, contribue à un développement harmonieux de la personnalité.

Pour tous les stressés, à tester d'urgence.



## Déroulement

30 séances sont proposées le mercredi, hors vacances scolaires, salle Léo Ferré maison de la colombe., :

- de 19h15 à 20h30

Une séance d'essai est possible.

## Les dates

La première séance aura lieu le mercredi 27 septembre 2017  
Atelier minimum 5 maximum 6 personnes



# ASSOCIATION DES HABITANTS DE SAINT-AUBIN

## Les tarifs 2017-2018

Prix standard	305 euros
Tarif subventionné <sup>(1)</sup>	214 euros

(1) : Concerne uniquement les habitants de Saint-Aubin  
pour les 2 premières activités au sein des différentes associations.



**AHSA Association des Habitants de Saint Aubin**  
Salle de la Colombe Place de la mairie 91190 Saint-Aubin  
Site internet : [www.ahsa.fr](http://www.ahsa.fr)  
Agrément Jeunesse et éducation populaire: n° 91-275

Tel : 06 83 94 94 55  
Courriel : [jtorregrosa@ahsa.fr](mailto:jtorregrosa@ahsa.fr)  
Siret : 399 523 877 00039