

Tarifs Saison 2024-2025

Tarifs comprenant adhésion AME, licence Fédération Française Sports pour Tous, et cours

TARIFS COURS	Adhésion et Licence	Cours pour une année	Total pour une année
Adulte			
1 cours par semaine	40 €	204 €	244 €
2 cours par semaine	40 €	326 €	366 €
Famille deux personnes			
1 cours par semaine	80 €	357 €	437 €
2 cours par semaine	80 €	558 €	638 €
Jeune < 18 ans			
1 cours par semaine	25 €	160 €	185 €

Possibilité de paiement en trois fois, le premier règlement comprenant l'adhésion et la licence.
Chèques ANCV acceptés ainsi que Pass'Sport pour les jeunes

TARIFS ATELIERS	Adhérent aux cours	Non adhérent
Un atelier 3h	21 €	26 €
Un atelier 1h30	12 €	14 €
Le forfait implique l'adhésion et la prise de licence		
Forfait 5 ateliers	80 €	120 €

NOTA: pour le forfait 5 ateliers, 2 ateliers d'1H30=1 atelier 3.

Reprise des cours le lundi 09 septembre 2024

Association affiliée à la Fédération Française Sports Pour Tous
Labellisée Charte Sports Santé Bien-Être

Association agréée Jeunesse et Sports



ASSOCIATION MIEUX-ÊTRE A.M.E



Le bien-être est avant tout une attitude et
une sagesse

ame.stgermainlescorbeil@gmail.com <https://associationmieuxetre.weebly.com> 01 64 96 40 50 06 31 02 42 90



L'A.M.E. propose des cours et ateliers en pratique collective à toutes celles et ceux qui souhaitent vivre plus en harmonie avec leur corps et se sentir « MIEUX-ÊTRE ».

Les différentes activités proposées s'adressent à tous et sont adaptées aux capacités de chacun.





Saint-Germain-Lès-Corbeil : Espace Culturel et Associatif Victor Hugo, 1 place Victor Hugo
Corbeil-Essonnes ; Palais des Sports, 90 rue Feray



ANNEE 2024-2025 - AME - PLANNING DES COURS HEBDOMADAIRES

LUNDI			YOGA PATTY MOLIN 17h / 18h15	YOGA PATTY MOLIN 18h30 / 19h45	YOGA PATTY MOLIN 20h / 21h15
MARDI	YOGA HELNE DOUARRE 10h/11h15	GYM DOUCE ELISABETH BOUDOL 10h15 / 11h30		YOGA HELENE DOUARRE 18h30 / 19h45	
	YOGA PASCALE AUDRY 9h45/11h				YOGA MELISSA MOLIN 19H30/20H45
MERCREDI				YOGA MELISSA MOLIN 18h / 19h15	
JEUDI	FELDENKRAIS ELISABETH BOUDOL 9h / 10h15	YOGA PATTY MOLIN 10h30 / 11h45		SOPHROLOGIE CHRISTELLE BRIOT 19h00/ 20h15	YOGA NOLWEN PODEUR 20h30 / 21h45
	YOGA PASCALE AUDRY 9h45 / 11H			FELDENKRAIS ELISABETH BOUDOL 19h / 20h15	
VENDREDI	SOPHROLOGIE CHRISTELLE BRIOT 9h/30 10h45				

Tous les cours ont une durée d'1h15mn comprenant l'installation et le rangement du matériel et sont assurés de début septembre à fin juin, hors congés scolaires. Reprise des cours le 09 septembre 2024, minimum de 12 participants

	Yoga, à St-Germain-lès-Corbeil / Espace Culturel et Associatif ou à Corbeil-Essonnes / Palais des sports (cadre rouges)
	Sophrologie, à Saint-Germain-lès-Corbeil / Espace Culturel et Associatif
	Gym douce, à Saint-Germain-lès-Corbeil / Espace Culturel et Associatif
	Méthode Feldenkrais, à Saint-Germain-lès-Corbeil / Espace Culturel et Associatif

LES ATELIERS DU SAMEDI MATIN

PRATIQUE FELDENKRAIS : 14 SEPTEMBRE (9h30 -11H30, découverte) 12 OCTOBRE, 07 DECEMBRE 2024, 25 JANVIER, 15 MARS, 17 MAI 2025, AVEC ELISABETH BOUDOL, ECA 9h -11h45
 YOGA DU RIRE 22 MARS 2025 - RELAXATION 1er FEVRIER 2025- SOPHROBALADE 07 JUIN 2025, AVEC CHRISTELLE BRIOT, ECA 10h - 11h30
 YOGA DU RIRE 30 NOVEMBRE 2024, AVEC CHRISTELLE BRIOT, PALAIS DES SPORTS 10h - 11h30

PRATIQUE FELDENKRAIS	Prise de conscience par le mouvement. Cette méthode propose l'exploration de séquences de mouvements faciles, inhabituels et étonnants afin de développer de meilleures coordinations et de mieux répartir son effort dans des activités quotidiennes ou plus spécifiques. En éduquant le sens kinesthésique, elle permet la prise de conscience de soi et de ses possibilités corporelles et vise à améliorer, affiner l'image de soi.
GYM DOUCE	Grâce à une prise de conscience du corps et de ses mouvements, de ses différentes articulations, en mettant ainsi en éveil tout le système musculaire et surtout tous les muscles qui ne sont jamais sollicités dans la vie quotidienne, la gymnastique douce va permettre le développement progressif et harmonieux du corps.
SOPHROLOGIE	La Sophrologie rétablit les connexions entre le corps et l'esprit afin d'être en harmonie avec soi-même et le monde extérieur. Elle nous apprend à (re)programmer positivement notre vie et notre santé.
YOGA	Le Yoga est une démarche globale qui tend à faire évoluer vers une vie en pleine conscience. Le cours, basé sur le travail du souffle et la pratique de postures harmonieuses, permet au pratiquant de mieux connaître son corps, en reliant ses capacités physiques, psychiques et mentales. La concentration sur le Souffle et les rythmes respiratoires favorise la prise de conscience de soi dans l'instant, l'esprit s'apaise et se clarifie. En diminuant le stress et l'anxiété, le Yoga peut être un allié pour maintenir et retrouver l'état de santé et de bien-être