

# HARMONIE ET DÉTENTE À MORET

Email: [detente.moret@laposte.net](mailto:detente.moret@laposte.net) Tél. : 06 03 94 22 50

Site: [hd-moret.clubeo.com](http://hd-moret.clubeo.com)

Page Facebook: Harmonie et Détente à Moret

## Saison 2023-2024

### SÉANCE D'ESSAI GRATUITE

## La saison débutera le lundi 11 septembre 2023

*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

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

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

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

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

**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)

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

**Mardi** : 19h à 20h (Salle verte Moret),

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

## TAÏ CHI / QI GONG

**Jeudi** : 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**

Contact : **André Dezitter**

Tél. : 06 87 47 17 57

Tél. : 06 03 94 22 50

## 9/13 ans DANSE et DÉVELOPPEMENT DE SOI Adultes

**Mardi** : 17h30 à 18h45 (9/13 ans, Salle orange Moret)

**Mardi** : 19h à 20h15 (Adultes, Salle orange 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 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.

