

# LA ROTONDE Alisa



## Saison 20<sup>21</sup> 22



[www.rotondealisa.fr](http://www.rotondealisa.fr)

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - PENSEZ À L'ENVIRONNEMENT

### LUNDI

10h<sup>15</sup> - 11h<sup>30</sup>  
YOGA  
P. FOUCHÈRE

14h<sup>30</sup> - 15h<sup>30</sup>  
QI GONG  
P. MONGIATTI

17h<sup>30</sup> - 19h  
YOGA  
C. BETTINELLI

19h<sup>15</sup> - 20h<sup>45</sup>  
YOGA  
C. BETTINELLI

### MARDI

9h - 10h  
PILATES  
F. VITREY

10h<sup>15</sup> - 11h<sup>15</sup>  
PILATES  
F. VITREY

12h - 13h  
COACHING  
J.C. ANDREUX

17h<sup>30</sup> - 19h  
YOGA  
C. BETTINELLI

19h<sup>15</sup> - 20h<sup>45</sup>  
YOGA  
C. BETTINELLI

### MERCREDI

8h<sup>45</sup> - 9h<sup>45</sup>  
PILATES  
F. VITREY

10h - 11h  
COACHING  
J.C. ANDREUX

11h<sup>15</sup> - 12h<sup>15</sup>  
PILATES  
F. VITREY

14h - 17h  
AYURVÉDA RDV INDIVIDUEL  
L. GAGLIARDI

17h<sup>30</sup> - 18h<sup>45</sup>  
YOGA  
L. GAGLIARDI

19h<sup>15</sup> - 20h<sup>30</sup>  
YOGA NIDRA  
L. GAGLIARDI

NOUVEAU !  
1 semaine sur 2  
19h<sup>15</sup> - 20h<sup>45</sup>  
DANSE LIBRE  
C. FAURE

### JEUDI

9h<sup>30</sup> - 10h<sup>45</sup>  
YOGA  
L. GAGLIARDI

11h - 12h  
YOGA  
GROSSESSE

12h<sup>30</sup> - 13h<sup>30</sup>  
MÉDITATION

15h - 17h<sup>30</sup>  
AYURVÉDA RDV INDIVIDUEL  
L. GAGLIARDI

18h - 19h<sup>15</sup>  
YOGA  
L. GAGLIARDI

19h<sup>45</sup> - 21h<sup>15</sup>  
YOGA  
L. GAGLIARDI

### VENDEDI

9h<sup>15</sup> - 11h<sup>15</sup>  
YOGA ATELIER  
L. GAGLIARDI

11h<sup>30</sup> - 16h  
AYURVÉDA RDV INDIVIDUEL  
L. GAGLIARDI

16h<sup>45</sup> - 17h<sup>45</sup>  
PILATES  
F. VITREY

18h - 19h  
PILATES  
F. VITREY

19h<sup>30</sup> - 20h<sup>30</sup>  
QI GONG  
P. MONGIATTI

### SAMEDI

9h - 10h  
COACHING  
J.C. ANDREUX

10h<sup>30</sup> - 11h<sup>30</sup>  
QI GONG  
P. MONGIATTI

LA ROTONDE

Alisa

> Consultez le planning des cours (sujet à modification), stages et ateliers occasionnels sur : [www.rotondealisa.fr](http://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](mailto:rotonde.alisa@gmail.com)

93 bis

avenue de Royat 63400 Chamalières

## LES COURS REPRENENT COURANT SEPTEMBRE RENSEIGNEMENTS, TARIFS ET INSCRIPTION AUPRÈS DE CHAQUE INTERVENANT

La Rotonde Alisa est un espace dédié aux pratiques traditionnelles comme le Yoga, l'Ayurvèda, le Qi Gong et aussi le Pilates, la Méditation, le coaching physique, la danse libre...

Son architecture en forme de Mandala, dégage une belle énergie propice à un retour vers notre Centre.

### YOGA



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

#### 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, enchaînements, 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 relia à nous-même et à tout ce qui nous entoure.

### YOGA



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

#### Céline Bettinelli • Graine de Yoga

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 !

### YOGA / RELAXATION / MÉDITATION / YOGA GROSSESSE



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

#### Isabelle Galiardi • Yogagliardi

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

vous propose des cours pour débutants, confirmés, professeurs, femmes enceintes ainsi que des rendez-vous individuels en Ayurveda. Elle anime des séances de relaxation profonde avec le Yoga Nidra et des ateliers méditation et connaissance de Soi avec les médit'actions du Yoga du Coeur Subtil.

### COACHING PHYSIQUE



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

#### 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, 3 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.

### PILATES



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

#### 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'équilibre 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 !

### DANSE LIBRE



06 98 49 23 13  
claire.faure@accord-de-soi.fr  
www.accord-de-soi.fr

#### Claire Faure • Accord de soi

Formée à l'école d'Expression Sensitive.

Vous propose des ateliers de danse thérapie qui amènent sans chorégraphie imposée, ni recherche d'esthétisme à retrouver le plaisir de bouger librement et d'être pleinement soi-même à l'écoute de ses sensations.

Pour se connecter à soi, prendre confiance, s'exprimer, se déployer. Inscription obligatoire.

### QI GONG



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

#### 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.