



# Les cours hebdomadaires à l'Espace Aurore

Planning 2025 - 2026\*



\*Ce planning est susceptible d'évoluer.

Des créneaux sont encore disponibles pour proposer des cours hebdomadaires,  
si vous êtes intéressés, contactez nous : [espaceaurore@gmail.com](mailto:espaceaurore@gmail.com).

**Espace Aurore** - 31 bis rue Jacotot - 73100 Aix les Bains  
[www.espaceaurore-aixlesbains.com](http://www.espaceaurore-aixlesbains.com)

# Planning 2025 - 2026



## Lundi

### VINIYOGA

8h45 - 9h45

Bérangère HAON : 06 60 84 49 27 - berangere.haon@gmail.com

### PILATES

10h00 - 11h00

Bérangère HAON : 06 60 84 49 27 - berangere.haon@gmail.com

### YOGA & RELAXATION POUR TOUS

18h30 - 19h30

Aurélie BARBE : aurelieomchanting@gmail.com

### GOSPEL

20h00 - 22h00 (Un lundi sur deux)

Philip BOISVIEUX : 06 31 35 45 16- philip.boisvieux@gmail.com

## Mardi

### FELDENKRAIS™

9h00 - 10h00 / 10h15 - 11h15 / 18h00 - 19h00

Blandine WONG : 04 79 63 65 75 - b.wong@sensactions.fr

### QI GONG DES 5 ANIMAUX

13h - 14h

Louise ROTHÉ : 06 32 02 39 97



Pour toute information et inscription, contactez directement les intervenants

# Planning 2025 - 2026



## Mercredi

**QI GONG de Maître Zhou Yi**

**7h30 - 8h30**

Association Ressources : [associationressources73@gmail.com](mailto:associationressources73@gmail.com)

**THÉÂTRE BIEN-ÊTRE POUR ADULTES**

**9h00 - 10h15**

Pascale JOBARD : 06 35 91 68 35 - [pascale73@laposte.net](mailto:pascale73@laposte.net)

**TECHNIQUE NIA Danse**

**19h45 - 20h45**

Sophie RIPKA : 06 24 82 19 82 - [sophie.ripka@free.fr](mailto:sophie.ripka@free.fr)

## Jeudi

**VINIYOGA**

**18h15 - 19h15**

Bérangère HAON : 06 60 84 49 27 - [berangere.haon@gmail.com](mailto:berangere.haon@gmail.com)

**BIODANZA**

**19h30 - 21h00**

Frédéric NEZONDET : 06 63 11 68 20 - [fnezondet@gmail.com](mailto:fnezondet@gmail.com)

*Les cours hebdomadaires se déroulent  
dans la salle Cassiopée de 100m<sup>2</sup>*

Pour toute information et inscription, contactez directement les intervenants



# Les cours hebdomadaires à l'Espace Aurore

## Planning 2025 - 2026

### LUNDI

#### VINIYOGA 8h45 - 9h45

*Le Viniyoga est une pédagogie spécifique du yoga qui puise dans toute l'étendue du yoga.*

*Bérangère HAON : 06 60 84 49 27 - berangere.haon@gmail.com*

#### PILATES 10h00 - 11h00

*Le Pilates est une gymnastique douce avec pour but un renforcement musculaire profond pour une amélioration de la force, de la souplesse et de l'amplitude articulaire, de l'équilibre, fonctions toutes nécessaires au bien-être quotidien.*

*Bérangère HAON : 06 60 84 49 27 - berangere.haon@gmail.com*

#### YOGA & RELAXATION POUR TOUS 18h30 - 19h30

*Aurélie BARBE : aurelieomchanting@gmail.com*

#### GOSPEL - Un lundi sur deux 20h00 - 22h00

*Au programme, détente, assouplissement vocal, apprentissage de chants et improvisation !*

*Philip BOISVIEUX : 06 31 35 45 16 - philip.boisvieux@gmail.com*



## MARDI

### FELDENKRAIS™ 9h00 - 10h00 / 10h15 - 11h15 / 18h00 - 19h00

Guidé-e par la parole du praticien, vous explorez des mouvements agréables et souvent inhabituels :

- Améliorez votre souplesse, votre coordination et votre sensibilité,
- Apprenez à utiliser le minimum d'efforts pour le maximum d'efficacité,
- Prévenez les risques de blessures engendrées par la répétitivité d'un mauvais fonctionnement,
- Gagnez en confiance et en concentration

Blandine WONG : 04 79 63 65 75 - b.wong@sensactions.fr - www.sensactions.fr

### QI GONG DES 5 ANIMAUX 13h - 14h

Le Jeu des Cinq Animaux, Wu Qin Xi en chinois, est l'une des méthodes de Qi Gong les plus pratiquée en Chine. Il contient 10 gestes d'imitation (Tigre, cerf, ours, singe, oiseau : 2 par animal). L'exercice commence et finit par une régulation de l'énergie vitale.

Louise ROTHÉ : 06 32 02 39 97

## MERCREDI

### QI GONG de Maître Zhou Yi 7h30 - 8h30

Le Qi Gong est l'art de cultiver le Qi, « l'énergie ». Cette pratique permet aussi bien de se maintenir en forme que de développer sa force physique et mentale.

Association Ressources : associationressources73@gmail.com

### THÉÂTRE BIEN-ÊTRE POUR ADULTES

9h00 - 10h15

Un atelier hebdomadaire de théâtre créatif pour cultiver l'intelligence émotionnelle et le bien-être, à partir de 18 ans.

Des jeux de type brise-glace pour installer une ambiance ludique et coopérative, des exercices qui aident à libérer le corps et la voix, des jeux d'improvisation, de la création de scénettes, et des cercles de parole.

Pascale JOBARD : 06 35 91 68 35 - pascale73@laposte.net



## MERCREDI

### TECHNIQUE NIA Danse 19h45 - 20h45

*La Technique Nia s'inspire de :*

- 3 arts de la danse : Danse Jazz, Danse Moderne et danse d'Isadora Duncan,
- 3 arts martiaux : Tai-Chi-Chuan, Taekwondo et Aïkido,
- 3 arts de prise de conscience corporelle : Technique Alexander, enseignement de Moche Feldenkrais® et Yoga.

*Sophie RIPKA : 06 24 82 19 82 - sophie.ripka@free.fr*

## JEUDI

### VINIYOGA 18h15 - 19h15

*Le Viniyoga est une pédagogie spécifique du yoga qui puise dans toute l'étendue du yoga.*

*Bérangère HAON : 06 60 84 49 27 - berangere.haon@gmail.com*

### BIODANZA 19h30 - 21h00

*La Biodanza® est une pratique corporelle venue d'Amérique du Sud visant à développer notre épanouissement personnel et à cultiver notre bien-être au travers de la danse, de la musique et de situations de rencontre au sein d'un groupe bienveillant. Elle invite à se sentir plus intensément vivant, à l'écoute, présent à soi et aux autres dans l'ici et maintenant. Elle favorise la santé, la confiance en soi et aux autres, et stimule la joie de vivre.*

*Frédéric NEZONDET : 06 63 11 68 20 - fnezondet@gmail.com*

**Pour toute information et inscription, contactez directement les intervenants**