

## Yoga, relaxation, gymnastique douce

*Cette fiche répertorie différentes disciplines (yoga, relaxation, tai-chi-chuan, ...) qui tendent toutes, par des techniques variées, à améliorer notre maîtrise du corps et de l'esprit pour répondre au besoin de "mieux-être".*

### CANTAL

#### ANANDA-YOGA

M. ZANCHI

BP 65

15017 AURILLAC CEDEX

Tél : 04 71 64 32 32/ 06 87 23 81 96

Email : [ananda.yoga@wanadoo.fr](mailto:ananda.yoga@wanadoo.fr)

Web : <http://www.ananda-yoga-cantal.com>

- . yoga, massages ayurvédiques, tantra-yoga, baby yoga (yoga de la maman et du bébé)
- . espaces personnalisés, séances privées, ateliers à thèmes (toute l'année sur RDV)
- . micro-stages personnalisés (toute l'année sur RDV), stages sur week-end, semaines internationales

#### EVEIL ET HARMONIE

MME IZOULET

Ecole de la Fontaine

15000 AURILLAC

Tél : 04 71 46 36 46

- . hatha yoga, relaxation, dynamique du souffle : lundi de 18 h 30 à 20 h et de 20 h à 21 h 30 (confirmé et débutant)

#### OKINAWA KARATÉ CLUB

M. SAUTAREL

22 boulevard de Canteloube

15000 AURILLAC

Tél : 04 71 63 75 04

Email : [sautarel.bd@wanadoo.fr](mailto:sautarel.bd@wanadoo.fr)

Web : <http://www.sautarel.fr>

- . taï chi chuan, qi gong, gymnastique douce, relaxation, karaté traditionnel

#### ARCO IRIS +

MME ADMIRAT

15100 SAINT-FLOUR

Tél : 06 81 09 99 47

Email : [infosophro63@orange.fr](mailto:infosophro63@orange.fr)/[infoeiki63@orange.fr](mailto:infoeiki63@orange.fr)

Web : <http://www.arcoirisplus.com>

- . sophrologie, qi gong : les lundis en fin de journée

#### ASSOCIATION SANFLORAINE DE YOGA

M. LEFRANC

4 rue du 8 Mai 1945

15100 SAINT-FLOUR

Tél : 04 71 60 16 56

Fax : 04 71 60 16 56

Email : [lefranc15@wanadoo.fr](mailto:lefranc15@wanadoo.fr)

- . yoga : le lundi de 17 h 30 à 19 h et de 19 h 15 à 21 h, mercredi de 19 h 15 à 21 h, samedi de 9 h 30 à 11 h

#### SHEN MING

MME JUERYS

26 place de la Liberté

15100 SAINT-FLOUR

Tél : 04 71 60 91 93/06 82 11 26 31

Email : [shenming@free.fr](mailto:shenming@free.fr)

- . qi gong : lundi à 20 h 15