



DANSE, ART ET BIEN-ÊTRE ENFANTS/ADOS/ADULTES – ASSOCIATION « OCALYCE DES ARTS »

Ocalyce des Arts est une association de danse, d'art et de bien-être, ouverte à tous dès l'âge de 4 ans.

La danse Jazz est mise à l'honneur mais vous pourrez aussi y découvrir la danse contemporaine et la danse pour les seniors.

Le bien-être est tout aussi présent par le Renforcement Postural (Abdos/Dos/Périnée), le Yoga Pré et Post natal pour nos futures mamans tout ceci certifié par la Méthode APOR De Gasquet, sans oublier la Zumba fitness.

Nos valeurs sont : le partage, l'écoute, la persévérance et l'engagement.

Directrice Artistique :

Ophélie LAFOUASSE

06 12 33 50 26

ocalycedesarts@gmail.com

www.ocalycedesarts.com

Format des cours :

Cours collectifs mais aussi des cours individuels sur demande.

Régulièrement durant l'année, des stages et des ateliers sont organisés dans nos studios durant les week-end "Un Dimanche chez Ocalyce" ainsi que les vacances scolaires qui sont ouvertes à tous.

Durée des Cours collectif :

Entre 1h et 1h30 en fonction des disciplines

Les horaires (confirmés en septembre) :

<https://www.ocalycedesarts.com/planning>

Lieu :

Les Taillis Bourdrie, RD 40 rue des Molières à Gometz-la-Ville

Les tarifs (Adhésion à Ocalyce des Arts comprise) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville
entre 275€ et 300€ à l'année en fonction des disciplines

<https://www.ocalycedesarts.com/tarifs>

Les tarifs sont valable pour l'année et payable en 3 fois.

Les Chèques Vacances et Coupons Sport sont acceptés jusqu'au 15 octobre 2023.

OCALYCE
— des ARTS —

C'EST NOUVEAU!



MÉDITATION - SOPHROLOGIE – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Méditation contemplative, en pleine conscience, sonore, ou approche de la méthode haptopédagogie, Christophe vous fera découvrir tous les bienfaits de la méditation :

- rester concentré,
- réduire le stress, les symptômes de dépression,
- gérer l'anxiété et la douleur,
- stimuler le cerveau,
- soulager la douleur,
- ralentir la dégénérescence cérébrale (Alzheimer),
- renforcer l'immunité,
- diminuer la sensation de fatigue,
- améliorer son comportement émotionnel, cognitif et social,
- augmenter la créativité, améliorer le sommeil...



Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la méditation.

L'animateur :

Christophe DE OLIVEIRA

06 60 56 16 97

Le format du cours :

Cours collectif de 60 minutes (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

Les horaires :

Jeudi : de 19h00 à 20h00

Lieu :

Salle de l'Aérotrain.

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

Méditation-Sophrologie : 180€

Forfait 2 cours : Méditation + Yoga : 270€

Forfait 2 cours : Méditation + Choré Fit : 300 €

Non-résidents sur Gometz la Ville

Méditation-Sophrologie : 200€

Forfait 2 cours : Méditation + Yoga : 290€

Forfait 2 cours : Méditation + Choré Fit : 320 €



Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



YOGA ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Discipline millénaire, le yoga propose une pratique très complète accessible à tous où l'on recherche l'harmonie du corps, du souffle et de l'esprit. La séance est unique et adaptée en fonction de ce qui « est » dans l'instant et en même temps structurée par des propositions de postures (Asana) et d'enchaînements qui respectent et recherchent l'équilibre entre tonicité et souplesse. Puis vient un temps de relaxation et des techniques de respiration (pranayama) amenant naturellement vers la méditation. Le fil conducteur de la séance est avant tout la mise en place d'une respiration consciente, alors peu à peu le pratiquant est amené à découvrir un espace et une dimension intérieure de plus en plus calme, claire et profonde. Par la pratique juste des postures portée par le souffle, le cours de yoga est un moment privilégié pour quitter l'agitation et retrouver harmonie et énergie.



Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du yoga.

L'animatrice :

Thierry PELIKAN
06 31 72 72 58

Le format du cours (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours) :

Cours collectif de 1h15 minutes.

Les horaires :

Lundi : de 18h00 à 19h15

Lieu :

Salle de l'Aérotrein.

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

Yoga : 200€

Forfait 2 cours : Yoga + Méditation-sophrologie : 270€

Forfait 2 cours : Yoga + Pilates : 300€

Forfait 2 cours : Yoga + Choré Fit : 300€

Non-résidents sur Gometz la Ville

Yoga : 220€

Forfait 2 cours : Yoga + Méditation-sophrologie : 290€

Forfait 2 cours : Yoga + Pilates : 320€

Forfait 2 cours : Yoga + Choré Fit : 320€

C'EST NOUVEAU!

C'EST NOUVEAU!

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.