

Recensement des activités
Sport Santé Bien Être – saison 2025/26
BELLIS PERENNIS à la Maison Pâquerette



Intitulé	Méthode Feldenkrais
Créneaux proposés sur une semaine	<ul style="list-style-type: none"> ● Les mardis : 15h00 - 16h00 ● Stages les samedis après midi : 1 x / mois
Coût de la pratique Facilités de paiement ?	<ul style="list-style-type: none"> ● 120€ le trimestre ● 350€ l'année (sept 2025- juin 2026) ● 40€ séance individuelle
Diplômes « Sport santé » de vos encadrants	<ul style="list-style-type: none"> ● Praticienne méthode Feldenkrais ● Diplôme Universitaire : Techniques du Corps et Monde du Soin.
Nom du référent	Claudette Latsague
Coordonnées	Tel : 06 03 35 52 08 Mail : pirraud.lats@gmail.com

Intitulé	Sophrologie de groupe
Créneaux proposés sur une semaine	<ul style="list-style-type: none"> ● Jeudis soirs 2 x / mois 18h30 Sophro ● Dates voir : bit.ly/Ateliers-Bellis ● Ateliers vacances : Voiron ou Sappey en Chartreuse.
Coût de la pratique Facilités de paiement ?	<ul style="list-style-type: none"> ● Séance à l'unité : 15€. ● 220€ l'année/ 20 séances ● Paiement en plusieurs chèques possible. ● Groupes de 6 mini - 15 personnes max.
Diplômes « Sport santé » de vos encadrants	<u>Isabelle</u> : certification de Sophrologue RNCP
Nom du référent	Isabelle VIALLET
Coordonnées	Tel : 06.15.50.04.86 Mail : fvsappey@gmail.com

Recensement des activités
Sport Santé Bien Être – saison 2025/26
BELLIS PERENNIS à la Maison Pâquerette



Intitulé	Yoga du rire
Créneaux proposés sur une semaine	<ul style="list-style-type: none"> ● Samedis matin 1 x / mois à 10h ● Dates voir : bit.ly/Ateliers-Bellis ● Ateliers vacances : Voiron ou Sappey en Chartreuse.
Coût de la pratique Facilités de paiement ?	<ul style="list-style-type: none"> ● Séance à l'unité : 15€ ● 220€ l'année/ 20 séances ● Paiement en plusieurs chèques possible. ● Groupes de 6 mini - 15 personnes max.
Diplômes « Sport santé » de vos encadrants	<p><u>Franck</u> : Accompagnateur en Yoga du rire, de l'institut français du yoga du rire & santé Certification de Kinésologue/ EKTC Niveau secouriste PSC1 :</p>
Nom du référent	Franck VIALLET
Coordonnées	Tel : 06.15.50.04.86 Mail : fvsappey@gmail.com

Intitulé	Qi Gong / Méditation
Créneaux proposés sur une semaine	Mercredi 1 x /mois de septembre à juin <ul style="list-style-type: none"> ● Qi Gong 9h00 – 10h15 ● Méditation: 10h15 – 11h30
Lieu de pratique	5 rue Danton – Voiron
Coût de la pratique Facilités de paiement ?	<ul style="list-style-type: none"> ● Cours particulier : 25 € 2 à 6 pers. ● Cours Collectifs : 20 € 7 à 12 pers. ● Ateliers des 2h30 consécutives : 40€ 4 à 12 pers.
Diplômes « Sport santé » de vos encadrants	Carte professionnelle d'éducateur sportif, certifiée en Qi Gong – Nei Gong « école Zhi Rou Jia », diplômée FFEPGV
Nom du référent	Sophie Zangheri
Coordonnées	Terre & Sens Ciel, 06 24 87 41 57 terre et sens ciel@yahoo.fr

Recensement des activités
Sport Santé Bien Être – saison 2025/26
BELLIS PERENNIS à la Maison Pâquerette



Intitulé	MEDITATION, Alignement et Régénération cellulaire
Créneaux proposés sur une semaine	Les mercredis soirs 2x / mois , de 20h à 22h ateliers méditations bien-être, confiance, apaisez votre d'héritage transgénérationnel avec l'épigénétique, Vivez votre IKIGAI et trouvez votre place.
Coût de la pratique Facilités de paiement ?	Séance ponctuelle 30€ Abonnement annuel : 350€
Diplômes « Sport santé » de vos encadrants	Docteur en Biologie & coach praticien en bien-être
Nom du référent	Nicolas PASQUAL PhD
Coordonnées	contact@nicolaspasqual.fr 06 21 68 27 97 www.nicolaspasqual.fr

Intitulé	Yoga Vinyasa Dynamique
Créneaux proposés sur une semaine	<ul style="list-style-type: none"> ● Mercredis : 15h30 à 16h30 ● Mercredis : 17h30 à 18h30
Coût de la pratique Facilités de paiement ?	<ul style="list-style-type: none"> ● 15€ la séance ● 96€ tarif bimensuel, le cycle de 2 mois sur un thème (le premier sera : découverte du Vinyasa Yoga) ● 80€ tarif bimensuel en duo, le cycle de 2 mois en duo avec un.e ami.e ● 400€ tarif à l'année
Diplômes « Sport santé » de vos encadrants	<ul style="list-style-type: none"> ● Certification Yoga Alliance 200h ● Certification professionnelle d'Etat RS6379
Nom du référent	Marie Thieulin
Coordonnées	06 50 57 56 80 / lavalsedespissenlits@proton.me https://lavalsedespissenlits.fr/yoga-voiron/

Recensement des activités
Sport Santé Bien Être – saison 2025/26
BELLIS PERENNIS à la Maison Pâquerette



Intitulé	Yoga Ashtanga
Créneaux proposés sur une semaine	<ul style="list-style-type: none"> • Lundi : 12h30 - 13h30 • Mardi : 18h30 - 19h30
Coût de la pratique Facilités de paiement ?	<ul style="list-style-type: none"> • 12 € la séance • 110 € les 10 séances • 130 € le trimestre • 315 € l'année
Diplômes « Sport santé » de vos encadrants	<ul style="list-style-type: none"> • Certification Yoga Alliance 200h
Nom du référent	Elise Mouronvalle
Coordonnées	Tel : 06 47 60 01 73 Mail : moninstantposture@gmail.com

Intitulé	zhi neng Qi-Gong
Créneaux proposés sur une semaine	<ul style="list-style-type: none"> • Vendredis de 10h-11h
Coût de la pratique Facilités de paiement ?	<ul style="list-style-type: none"> • 1H : 20 euros • 1 mois 1 heure par semaine 60 Euros • Décembre à juin 1 heure par semaine 350 Euros
Diplômes « Sport santé » de vos encadrants	
Nom du référent	Julien Cotting
Coordonnées	Tel : 06.36.98.24.94 mail : julien.cotting38@gmail.com