

2018

YOGA

2019

Le HATHA-YOGA

C'est quoi ?

Le Hatha-Yoga est une discipline qui permet de vivre harmonieusement en favorisant l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Il invite à acquérir une meilleure connaissance de soi, à réduire notre niveau de stress et à trouver le bien être.

La méthode enseignée a été mise au point par Eva Ruchpaul, première femme à structurer une pédagogie du Yoga en France.

Cette méthode associe une alternance :

- **De postures** dans le but d'améliorer l'état du corps en lui apportant plus d'aisance, de souplesse et de tonicité musculaire .

- **D'exercices respiratoires**, ils sont essentiels dans la pratique du Yoga, favorisent la détente, la concentration et ressourcent le système nerveux.

Une pratique constante et régulière est nécessaire à chacun pour une évolution harmonieuse.

Geneviève REYNTJES

Foyer (Maison des Associations)

Studio Claude Bessy
Espace du Panorama
Chemin du Jeu de Boules

31 séances d'1h15
Mercredi 18h15 - 19h30
(foyer)
Vendredi 12h15 - 13h30
(Studio Claude Bessy)
265€

Yoga et méditation

Dimanche 9h30 - 12h30
3 dates seront proposées dans l'année. Elles seront communiquées au fur et à mesure (site, affichage, mailing)
30€ (la séance)

Yoga et méditation

Ces stages nous permettront, au travers de la méditation et du yoga, d'acquérir une meilleure connaissance de soi « à réduire notre niveau de stress et à trouver le bien-être ».

Reprise de l'activité la semaine du 17 septembre