

YOGA

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

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 ».

Les tapis ne sont pas fournis!

Yoga et méditation

Dimanche 9h30 - 12h30
3 dates seront proposées dans l'année. Elles seront communiquées au fur et à mesure (site, affichage, mailing)
40 € (la séance)

Mercredi 18h15 - 19h30
(foyer)

Vendredi 11h30 - 12h45
(Studio Claude Bessy)
265€



**Reprise la semaine du
14 septembre**