

Cours de HATHA YOGA

Postures – Respiration – Méditation - Stages



Mardi à Dax : 18h-19h30 - Pulséo , 2 Av. de la Gare

Mercredi chez vous : 19h30-21h - Séance en ligne/Zoom

Jeudi à St Geours : 18h-19h30 - Domolandes, Z.A. Atlantisud

Tarif chômeur et retraité - Séances en ligne en cas de confinement

Informations & inscriptions

Auprès d'Isabelle Mercui au 06.48.77.68.95

Fédération Nationale des Enseignants de Yoga - Siret : 789 670 171 00030

Respectons la planète en ne jetant pas ce flyer sur la voie publique

Les séances sont d'une durée de 90mn

et elles se décomposent en trois temps :

Un temps pour :

- ❖ Eveiller son corps et sa respiration
- ❖ Pratiquer les postures
- ❖ Explorer les techniques respiratoires (pranayama) et le silence de la méditation

Quels sont les bienfaits du yoga ?

Une pratique régulière permet :

- ❖ De réduire le stress
- ❖ D'alléger sa charge mentale
- ❖ D'améliorer son sommeil, de mieux respirer
- ❖ De tonifier ses muscles en profondeur

Cette pratique est non dogmatique; elle apporte santé, conscience et mieux être au quotidien.

Conseils pratiques

- ❖ Eviter de manger 1 heure avant la séance
- ❖ Prévoir une tenue souple et confortable
- ❖ Apporter un tapis de sol et si possible un coussin