

# 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