



HATHA YOGA

Le Hatha Yoga ?

C'est une forme traditionnelle de yoga qui vise à **harmoniser le corps et l'esprit par des postures et des techniques de respiration**.

Un yoga doux dont chaque posture peut être **adaptée au niveau de chacun et qui est accessible à tout âge**. Le hatha yoga est une pratique lente, détendue pour se recentrer sur soi et d'être à l'écoute de son corps.

Le souffle est coordonné avec chaque mouvement : En contrôlant sa respiration, l'organisme se purifie et se renforce. C'est aussi **l'apprentissage du « lâcher prise »** pour vivre le moment présent et mieux gérer le stress du quotidien.

Les postures assouplissent de nombreuses parties du corps, favorisent l'alignement, l'équilibre et travaillent les muscles.

Objectifs ?

- Développe l'équilibre et la souplesse
- Cultive le « lâcher prise », la relaxation
- Travaille la respiration
- Améliore la posture et tonifie la silhouette



Une séance de Hatha Yoga ?

Mercredi 20h00 – 21h00
Vendredi 20h00 – 21h00

Passez un moment convivial, de lâcher prise, tout en se dépensant dans une ambiance chaleureuse.