



Cours de Hatha Yoga

Les lundis de 18h à 19h,

ou

Les Mardis de 19h45 à 20h45

à L'Albenc, salle de la MJC,

début le lundi 20 sept

Le Hatha Yoga est une discipline qui s'adresse à tout le monde.

La pratique est composée de postures correctes (āsana),
de discipline du souffle (prāṇāyāma) et de méditation (dhyāna).

Le Yoga est l'union entre le corps et l'esprit.

Il permet de travailler sur son corps en douceur, sans violence ni douleur,
afin d'accéder à une meilleure santé.

Les bienfaits sont multiples et variés, au niveau physique, comme au niveau mental

~ Le bonheur est la cible, le Yoga est l'arc et vous êtes la flèche ~



10€ le cours

Laura, joignable au 06 99 45 75 81

ou par mail : lesmerveillesdelaura@gmail.com

