



YOGA

Détenante

RETIERS



contact : yogaretiers@gmail.com

Cours collectifs les mercredis
à l'espace Pierre de Coubertin :

- 15h30 – 16h30
- 16h40 – 17h40
- 17h50 – 18h50

2 séances découvertes gratuites

Le Hatha Yoga

Une pratique qui s'adapte aux besoins de chacun.
L'essentiel n'est pas la souplesse, mais l'attitude dans laquelle vous pratiquez votre posture.
Pratiquer régulièrement offre tous les moyens de restaurer un sentiment d'équilibre et de profonde cohérence intérieure.

Le Yoga favorise :

- L'assouplissement du corps,
- L'élimination des tensions,
- La gestion du stress, la stabilité, la concentration,
- Le calme, l'harmonie, la paix intérieure,
- La connaissance de soi, le développement de la confiance en soi et de la pensée positive.