



Jeudi

14h30 > 15h30

Club Léo

(salle Corps, 2<sup>ème</sup> étage)

Tarif : 170 €

Adhésion : 15 €

# Hatha Yoga

avec Josiane

## Objectif de l'activité

Proposer des cours accessibles à la plupart des adhérents, des cours dynamiques suivis d'une relaxation appréciée.

## Public ciblé

Tout public à partir de 18 ans. Le Yoga s'adresse à l'être humain dans sa totalité et a pour but de l'aider à développer tout son potentiel.

## Description

Les postures (asanas) pratiquées en conscience sur un souffle (prana) visent à favoriser votre équilibre physique, énergétique, émotionnel et mental aussi que votre santé.

Les asanas du yoga exercent votre corps de façon naturelle, en étirant doucement chacun de ses muscles et en prenant en compte ses limites et ses capacités. Une pratique régulière du yoga vous rend capable d'utiliser tout le potentiel de vos articulations, développe la souplesse de vos membres et de votre colonne vertébrale et remet votre corps dans l'axe.

