



YOGA RELAX

Jeudi 14h30 > 15h30

HATHA YOGA

Mercredi 12h30 > 13h30

Mercredi 17h45 > 18h45

Jeudi 18h > 19h

Jeudi 19h > 20h

YOGA SUR CHAISE

Jeudi 15h45 > 16h45

Club Léo

(salle Corps A. Panizzi, 2^e étage)



Yoga

avec Ghislaine

Yoga

Pratique posturale, respiratoire, énergétique (médecine chinoise, auto-massage) accompagnée de relaxation.

Yoga relax

Yoga doux le plus souvent assis ou allongé avec une moitié de cours en relaxation guidée.

Hatha Yoga

Le Hatha Yoga est une pratique douce et accessible à tous, centrée sur l'équilibre entre le corps et l'esprit. Chaque séance propose un enchaînement de postures (asanas), d'exercices de respiration (pranayama) et de relaxation pour favoriser la détente, améliorer la souplesse et renforcer le corps en douceur.

Yoga sur chaise

Cette pratique douce vous permet d'explorer des postures de yoga tout en étant confortablement assis, offrant ainsi une alternative idéale pour ceux qui souhaitent améliorer leur souplesse, leur posture et leur bien-être sans avoir à se mettre au sol.