

***Cours de Hatha Yoga
durée 1H***

Besoin de lâcher prise :

Accordez vous une pause et prenez soin de vous

Tarif 55 €

A partir de 5 personnes 12€/personne

Matériel fourni

Contactez Sandrine 06 85 76 64 91



Le hatha yoga c est quoi ?

Le Hatha-Yoga est une discipline qui s'adresse à tous.

On y associe le contrôle du souffle (pranayama) et la concentration.

Sur le plan physique :

- ***davantage de souplesse,***
- ***un squelette et des articulations renforcés,***
- ***disparition des problèmes de dos***
- ***Une meilleure posture***

sur le plan mental :

- ***davantage de concentration,***
- ***une mémorisation améliorée,***
- ***un esprit plus clair sur le plan émotionnel,***
- ***une meilleure gestion du stress,***
- ***moins d'anxiété,***
- ***une meilleure qualité de sommeil***