

YOGA

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 26 Août 2021 18:14

Professeuse salariée : Martine OEHL

Jour et horaires :

Le jeudi 18h30 à 20h15 et 20h15 à 21h45

Cotisation : 219 €.

Reprise : jeudi 23 septembre 2021

Le mot YOGA signifie « Union » en sanskrit

Le Yoga est une discipline millénaire. Elle vise à renforcer l'équilibre du corps et l'esprit en prenant conscience du souffle.

Le Yoga est à la fois une méthode globale et un art de vivre qui utilise différents moyens

- La posture physique
- La respiration
- La relaxation, la méditation
- L'étude sur soi-même

YOGA

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 26 Août 2021 18:14

Le yoga s'adapte à tout le monde quel que soit l'âge et la condition physique.
Il faut une tenue confortable et l'envie de « PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN »

Nombre de participants minimum 10 et maximum 14