

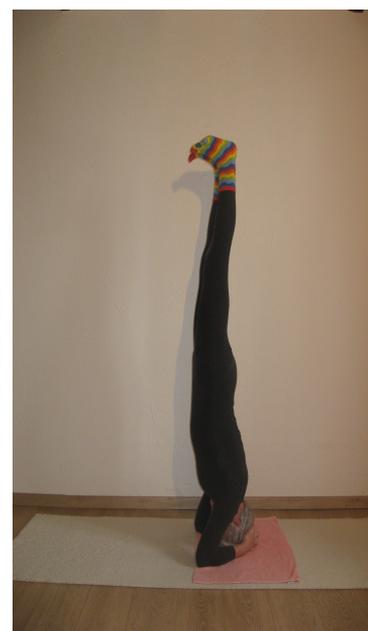
HATHA YOGA

Professeur Michaella Tranchant

| Technique Eva Ruchpaul : | Ses bienfaits : |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Elle fait des suspensions de souffle dans les postures,- Travaille dans la durée et non dans la répétition,- Ne répète pas les postures afin que l'élève reste attentif,- Ne pas dépasser ses limites afin de ne pas se faire mal,- Récupérations entre chaque posture,- Une respiration de fin de leçon. | <ul style="list-style-type: none">- Le hatha yoga est une philosophie et un art de vivre médicalement reconnu,- Il est efficace sur le mal de dos, l'insomnie, la dépression et la concentration,- L'attention à la respiration à travers la posture et la détente favorisent un équilibre intérieur,- Une séance hebdomadaire suffit pour bénéficier de bienfaits tout au long de la semaine. |

Tous les vendredis soirs de 19 H 15 à 20 H 30

**A LA MAISON POUR TOUS DES PETITS CLOS
Avenue François Mitterrand Chartres**



REPRISE DES COURS LE VENDREDI 13 SEPTEMBRE 2019

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS S'ADRESSER A MELINA ROBERT AU 07.83.01.77.10