



1, place A. Mounié
92160 ANTONY
Tél: 01 42 37 09 41
Email : avf@avfantony.com
Web: <http://avfantony.com>



Animatrice : Nicole AZAN-CANOÛ

ATELIER DE YOGA « HATHA YOGA »

au Foyer Soleil, 12 allée de l'herbier.

(Au fond à droite du 115 avenue Adolphe Pajeaud) 92160 Antony).

Hatha Yoga « Doux » Les lundis de 10h à 11h30

Hatha Yoga « dynamique » Les jeudis de 10h30 à 12h00

Nombre de participants : 16

Pré-requis : ouvert à tous

Principe : Le yoga que je vous propose est avant tout un travail concret sur le corps mais aussi sur la prise de conscience du souffle, des pensées et des émotions pour apporter bien être et fluidité au corps et à l'esprit.

L'atelier s'appuiera sur **trois axes** :

- le corps - Repos/Action
- le souffle
- la prise de conscience du mental

L'atelier se déroulera en **trois temps** :

- état des lieux physique et mental
- posture
- relaxation

Matériel personnel : prévoir une petite couverture