

## YOGA



23-GAP-01

### Description

Réunion du corps et de l'esprit par

- les respirations conscientes (pranayamas),
- les postures (asanas) et leurs liaisons et étirements ressentis
- le travail des muscles profonds,
- la relaxation et la méditation,

dans le but d'harmoniser le physique et le mental.

Hatha Yoga, Stretch, Yoga Nidra

### Animatrice

Catherine PANNETIER

### Périodicité

Hebdomadaire le jeudi

### Horaire

16H45 - 18H15

### Public concerné

- non cumulable avec les autres activités "bien-être"

### Pré-requis

Tapis de sol, grande serviette, tenue confortable et coussin (indispensables).

### Tarif

30 €

### Participants dont N.A.

10

3

### Divers