

Centre socioculturel Emile Romanet
04 76 72 80 14



Yoga

Nelly

Le yoga, c'est réapprendre à respirer, sentir et étirer en douceur son corps, se détendre et accueillir le plaisir d'un corps délié et d'un mental paisible.

Il s'agit du yoga de Yogi Khane, synthèse des 3 grandes formes de yoga : la hatha-yoga indien, le yoga pharaonique et le yoga taoïste chinois, qui permet de rendre le yoga accessible à tous et de bénéficier de ses effets sur le plan physique et psychique.

Chaque séance débute par une prise de conscience corporelle, puis évolue progressivement vers des pratiques physiques, des postures (asanas) accompagnées d'une respiration consciente.

La séance se termine par une relaxation.

Horaires : mardi de 19h à 20h15

Lieu : Locaux enfance et jeunesse

