

Assouplit les articulations

Régule la digestion

Harmonise le corps et l'esprit

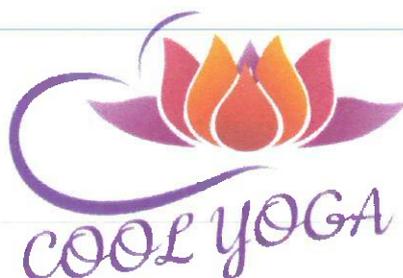
Tonifie les muscles

Apaise l'esprit

Soulage les douleurs

Reéquilibre les énergies

Développe l'attention



Bien être général

Conscience de soi

Le hatta yoga combine étirements, enchaînements, postures, exercices respiratoires, concentration naturelle, relaxation.

Reprise des cours à partir du 06/09/2021.

Un cours découverte gratuit.

Cours collectifs accessibles quel que soit l'âge et les possibilités physiques.

Censau : Lundi de 18h45 à 20h

au foyer rural - Salle Mandarine.

Renseignements et inscriptions : Brigitte JORAND

✉ coolyoga39300@gmail.com ou ☎ 06.07.98.68.45

Suivez-moi sur Facebook

f *@coolyoga39*