

# **hatha Yoga**

*avec Dominique LEBLANC*

*Adultes*

## **Horaires & contenus**

**Débutant : Mardi, de 18h45 à 19h45**

**Débutant : Jeudi 10h30 à 11h30**

**Niveau 2 : Jeudi, de 18h45 à 19h45**

**Pratique posturale et respiratoire ancestrale qui permet d'harmoniser le corps et l'esprit.**

**Associé à la concentration le hatha-yoga devient méditatif.**

**Yoga Nidra**

## **Tarifs**

**Forfait annuel : 153 euros + carte d'adhésion**

**Forfait 3 essais : 15,30 euros + carte d'adhésion**

## **Hatha yoga & relaxation**

**Samedi : 9h15 – 11h15 (1mois)**

**Une fois par mois, pratique du Hatha Yoga et relaxation, travail sur la respiration, postures et relaxation.**

**Calendrier**

**Forfait annuel : 105 euros**

