



Cours de Hatha Yoga

proposés par Anne Dewerdts formée à
l'Institut de Yoga Traditionnel

Pechbusque

Salle polyvalente

Le Mardi de 11h15 à 12h30

Vieille Toulouse

Maison des Associations

Le Mercredi de 10h à 11h15

Tarifs:

85€ le trimestre / 1 cours par semaine

130€ le trimestre / 2 cours par semaine ou couple

Cotisation assurance 10€ pour l'année

(Hors vacances scolaires et jours fériés)

Cours d'essai possible

Contact:

Anne DEWERDT (06 63 37 85 94)

mail: dewerdtsanne5@gmail.com

Association Sport, Éveil et Culture

Le yoga est une discipline à la fois du corps et de l'esprit, les deux étant indissociables. Par la pratique régulière de postures appelées asanas, associées à la respiration, le corps retrouve peu à peu sa souplesse et son agilité tout en douceur, conduisant ainsi naturellement l'esprit à un lâcher-prise.

Les exercices effectués durant ce cours de 1 heure 15 s'adressent à tous, sans limite d'âge et de niveau (débutants bienvenus) puisqu'ils se font dans le respect du corps, tout en effectuant un travail en profondeur.

Les séances se composent de petits échauffements (kriyas), de postures (Asanas), de techniques respiratoires, pour finir par une relaxation guidée.