

HATHA YOGA

Mercredi de 19h à 20h30

Salle communale - La Grève sur Mignon

Asanas (postures)

Souplesse et renforcement musculaire
Equilibre des systèmes « musculaires, cardiaques, hormonaux, digestifs, nerveux... »

Pranayamas (respirations)

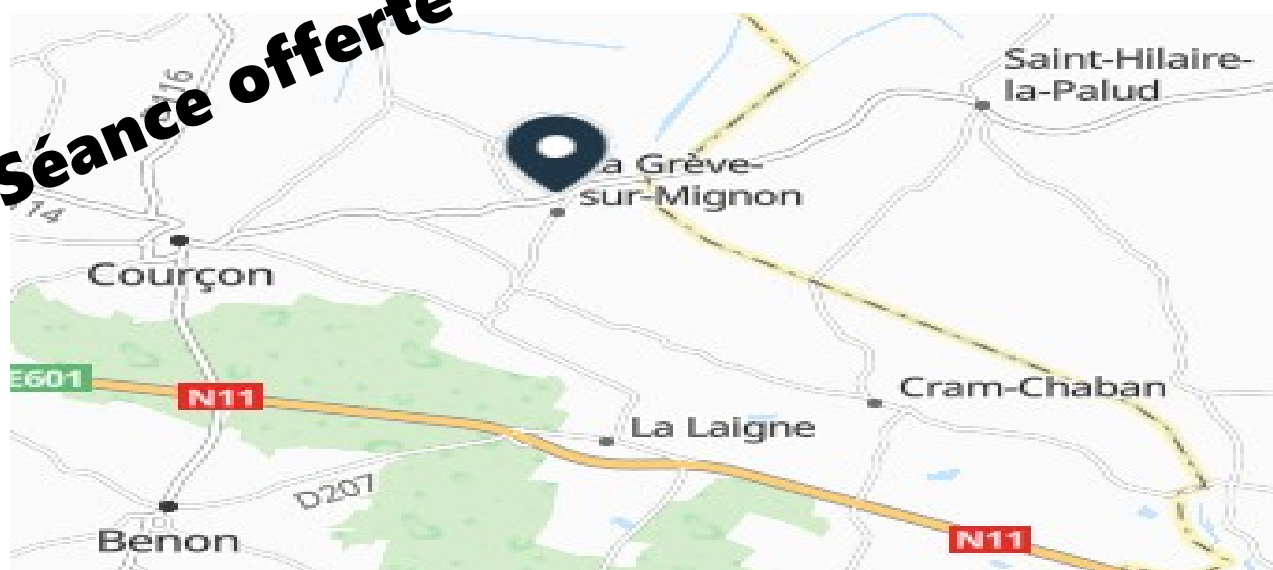
Gestion du stress, écoute des ressentis
Relâchement des tensions, concentration

Yoga nidra (méditation allongée)

Relaxation physique, émotionnelle et mentale
Introspection, connaissance de soi



1ère Séance offerte



Dragana DJURIC

06 21 01 27 55

contact@eveildesens.eu

<https://eveildesens.eu>

