



1, place A. Mounié  
92160 ANTONY  
**Tél: 01 42 37 09 41**  
**Email :** [avf@avfantony.com](mailto:avf@avfantony.com)  
**Web:** <http://avfantony.com>

## **ATELIER DE YOGA 4 :** **« HATHA YOGA »**



**Animatrice : Nicole AZAN-CANOUI**

***au Foyer Soleil, 12 allée de l'Herbier.***  
***(Au fond à droite du 115 avenue Adolphe Pajeaud) 92160 Antony).***  
**Les lundis de 10h30 à 11h45**

**Nombre de participants : 25**

**Pré-requis : ouvert à tous**

### **Axes de pratique:**

RESPIRATION (inspire expire),  
ESPACE (auto grandissement),  
DÉTENTE (méditation courte, relaxation),  
FLUIDITÉ (dans l'enchaînement des postures),  
TONICITÉ (engagement musculaire) - -

### **Matériel personnel :**

prévoir une petite couverture, brique de yoga, sangle de yoga;