



ATELIER DE YOGA 3 : « 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 10h à 11H30

Nombre de participants : 24+ Nicole

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.

