

# //YOGA HATHA YOGA//

## ANIMÉ PAR:

**ANNICK WAMBST** : Professeure diplômée de la fédération française de Hatha Yoga

**ET NADINE BERTHET** : 15 ans de pratique yoga. Formation lors de stages et formation depuis 4 ans. Association Gyana Tradition Satyananda. Hatha yoga.

**DESCRIPTIF** : Issu d'une tradition millénaire, le yoga est une pratique non violente qui respecte le rythme et la morphologie de chacun. Le yoga développe par la combinaison de ses pratiques, l'harmonie entre corps, esprit et mental, sans jugement ni compétition.

Assouplissement des articulations, postures et enchaînements. Travail sur la respiration et équilibrage des énergies. Yoga Nidra, relaxation guidée. Initiation à la méditation.

**PUBLIC** : Ados (à partir de 16 ans si autorisation parentale), adultes

Séance d'initiation samedi 8 septembre, vers 14h, Forum des Associations, à la Commanderie de Dole

Présentes à la journée Portes Ouvertes de la MJC, le samedi 15 septembre 2018 de 14h00 à 18h00

**PRIX** : 150 € (tarif réduit : 120 €)

.../...

ACTIVITÉS CORPORELLES



# //YOGA HATHA YOGA//

## JOURS ET HORAIRES :

Mardi 10h45-11h45 avec A. WAMBST : Yoga doux (salle de danse de la Visitation)

Mardi 15h00-16h00 avec A. WAMBST (salle Françoise Dolto - Centre Olympe de Gouges)

Mercredi 17h00-18h00 avec A. WAMBST : Yoga doux (salle Françoise-Dolto - Centre Olympe de Gouges)

Mercredi 18h30-19h30 avec A. WAMBST : salle Françoise Dolto (Centre Olympe de Gouges)

Jeudi 18h00-19h00 avec N. BERTHET : Niveau débutant et intermédiaire (salle de danse de la Visitation)

**REPRISE** : A partir du lundi 17 septembre 2018

ACTIVITÉS CORPORELLES

