

YOGA



Fédération Française
de **Hatha Yoga**

*Ouvert aux adultes et adolescents de plus de 16 ans
Débutants bienvenus*

Dimanche 29 septembre 2024

9H30-11H30 (Accueil 9h15)

Grande Séance de YOGA :

***Les fondamentaux du yoga
pour une rentrée sans stress.***

TARIF: 10€

**(Entièrement versés à la Ligue
contre le Cancer)**

Renseignements auprès de Zahra KADOUM
(06 76 75 40 84)

**Professeure affiliée à la Fédération
Française de Hatha Yoga et
enseignante au Cercle d'Arts Martiaux
de Ham sous Varsberg**

Venir avec une tenue souple et confortable,
1 tapis de Yoga et une petite couverture.



Programme :

- Courte méditation en introduction,
- Les postures d'étirement dans les 4 directions,
- Les postures de la salutation au soleil.
- Nadi shodhana (exercices de respiration)
- Préparation aux postures inversées.
- Shavâsana; la relaxation finale.



DOJO Municipal de HAM S/S
VARSBERG

Rue des Roses (à côté du Collège)

57880 Ham Sous Varsberg