

Séances de Hatha Yoga

2026/2027

avec Marie

GIRONDE sur DROPT

Le MARDI de 12h à 13h30

Le JEUDI de 17h à 18h30 (tous les 15 jours)

Le JEUDI de 19h à 20h30

SAINT HILAIRE de la NOAILLE

Le SAMEDI de 10h30 à 12h

La pratique du Hatha Yoga (Yoga Postural), centrée sur les postures (asanas), la respiration (pranayama) et la méditation, favorise un équilibre profond entre le corps, l'âme et l'esprit. Elle permet d'atteindre un état d'harmonie et de bien-être, propre à chacun en fonction de son chemin d'évolution.

Pratiqué régulièrement, il développe l'équilibre, la souplesse, la coordination, la concentration. Il renforce les muscles profonds, soulage les douleurs dorsales, améliore la circulation sanguine et lymphatique et le sommeil, réduit le stress et l'anxiété.



06.18.44.56.02

www.chez-marie.fr

Rentrée le 15 Sept.