

Activité HATHA-YOGA DOUX – salle des Associations

Lundis de 9h30 à 10h45

Mercredi de 18h à 19h15 et de 19h30 à 20h45

L'association TERRE ET CIEL a pour vocation de faire découvrir des techniques authentiques faisant le lien entre le corps et l'esprit, et favorisant l'équilibre et l'harmonie entre l'individu et son univers, à la fois intérieur et extérieur.

Le partage se fait par le biais de cours collectifs ou individuels personnalisés, par l'organisation d'ateliers et de stages, ou par des cours dispensés en entreprise.

Alliant prise de conscience corporelle, détente, mouvements synchronisés avec la respiration, postures, exercices d'observation du souffle et de concentration, les séances de *Hatha-Yoga* permettent de dénouer les tensions, et de retrouver, par une pratique régulière, sérénité, joie, vitalité, force et équilibre.

Ces séances collectives sont également une occasion de savourer ensemble un « **rendez-vous avec soi-même** », en demeurant pleinement présent(e), ici et maintenant.

Venez tester un cours gratuit ! Début des cours semaine du 19 septembre.

Emmanuelle : 07 82 68 68 11 - Enseignante diplômée de l'Ecole André Van Lysebeth

