



Catherine CHEYSSIAL

Salle de Relaxation
Centre Sportif Jean Talbot

PRESENTATION GENERALE

Ha veut dire soleil et Tha lune !

Le hatha yoga est donc un rendez vous de la lune avec le soleil ! Mais également un rendez vous avec vous-mêmes , car le yoga (lien en sanscrit) nous permet de relier notre corps à notre esprit .

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

Nous aborderons des postures debout et au sol , nous saluerons le soleil ainsi que la lune, avec fluidité, douceur et conscience . Nous terminerons par des exercices de respirations, appelés pranayama , puis une relaxation .