Hatha Yoga

Pour adultes et adolescents

Le Hatha Yoga est une pratique complète qui permet de maintenir le corps et l'esprit en bonne santé. Par les exercices physiques, la respiration consciente et la concentration, on peut fortifier et assouplir le corps, améliorer le fonctionnement des systèmes internes (digestif, respiratoire, nerveux, hormonale, etc.), et détendre et apaiser le mental.

Sari enseigne le yoga depuis 2004 avec une approche thérapeutique. Les élèves sont guidés avec douceur et attention, selon leurs besoins et capacités. Les cours sont ouverts à tous niveaux.

Jour et horaire	:	le **mardi** de 18h45 à 20h00
Lieu	:	salle de jeux 114 - 1er étage
Tarif	:	**CHF 25.00** le cours **ou CHF 285.00** pour une semestre 15 CHF pour essai 1er cours par personne
Matériel	:	tapis de yoga (plus fin que le tapis de gym) quelques tapis à disposition habits de sport confortables et pieds nus
Renseignements et inscription	:	Madame Sari GALAPO Email : sari@galapo.org Tél. 076 403 82 93