

Venez tester le Hatha Yoga lors d'un cours d'essai gratuit

(Prévenir par mail à notre adresse : secretariat.hathayoga@gmail.com)

Le yoga est un outil millénaire au service de la recherche de soi-même. En sanskrit « yoga » signifie « joindre, unir »,

Être en harmonie avec soi-même et les autres.

Au cours d'une séance de Hatha-Yoga vous pratiquerez :

- Les asanas (postures) qui tonifient, assouplissent les muscles et permettent un meilleur fonctionnement des articulations et des organes.
- Le pranayama (respiration) qui améliore la circulation des énergies.

Après la pratique du Hatha Yoga, le mental est tranquille et paisible.

L'USML Hatha Yoga en pratique :

- La durée des cours est d'1h à 1h30, les lundis, mardis, mercredis, jeudis, vendredis et samedis (programme détaillé en ligne – voir ci-dessus)
- Stage d'approfondissement une à deux fois par an

YOGA Séniors / Séance douce

- Lundi : 9h30-10h45
- Jeudi : 10h30-11h45

Lieux des cours :

- Salle Mansart dans le Parc
- Salle Mermoz B en centre-ville

stage de HATHA YOGA

«Les huit membres du yoga

selon les Yogas Sutras de Patanjali »

Date : **25 octobre 2026 de 10h00 à 12h00**

Lieux : salle Mansart

Professeur : Alexandre Marchand

A partir des principes des huit membres du yoga, le professeur vous amènera progressivement, grâce à des postures, aux pratiques corporelles (asanas), respiratoires (pranayama) et méditatives correspondantes.



Ainsi, vous explorerez leur signification et leur complémentarité par des exercices pratiques

Tout au long du stage, vous découvrirez grâce au yoga, un chemin de transformation et d'harmonisation du corps et du mental

