

# STAGE DE HATHA YOGA

Organisé par Thierry Souchette

**Le dimanche 25 septembre de 9h30 à 12h**

Pour tous pratiquants, confirmés ou débutants.

Seront abordés : la pratique posturale « asanas »,  
La régulation du souffle par le pranayama pour la  
maîtrise de soi, le travail du son « Nada Yoga » et bien  
d'autres choses encore à découvrir



Gymnase Anatole France  
5 bis rue de la Ferme  
92350 Le Plessis Robinson

Participation : 40 €

[thierry.souchette@gmail.com](mailto:thierry.souchette@gmail.com)

06 29 26 02 68