

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

06 29 26 02 68