

vous propose une séance de

Hatha Yoga⁽¹⁾ consacrée au dos

Samedi 16 novembre 2024

Cette séance sera animée
par Ghislaine Dallet⁽²⁾



de 15h à 17h

à la salle communale
d'Aiguebelette le lac

Tarif : 20 €

Pas de dress code particulier si ce n'est
une tenue où l'on est à l'aise

Pour être certain de pouvoir participer, merci de vous inscrire au plus tard le 9 novembre 2024 :
par mail à elaiguebelette73@gmail.com ou par tél. au 06 87 35 99 55

⁽¹⁾Le Hatha Yoga est une pratique d'origine indienne qui permet un bien être global physique et psychique. Il met l'accent sur les postures et la maîtrise du souffle vital. C'est un Yoga «doux» qui enchaine des postures accessibles à tous. Nul besoin d'être «souple» pour pratiquer le Hatha Yoga.

⁽²⁾Ghislaine Dallet est diplômée de la fédération française de Hatha Yoga (FFHY). Elle pratique depuis 30 ans et enseigne au sein d'associations de l'avant-pays savoyard depuis 12 ans. Ghislaine est également spécialisée dans la pratique du yoga pour les enfants ainsi que pour les séniors.