

## Le dimanche 29 juin de 11h à 12h15

Un atelier de **HATHA YOGA** est proposé dans les locaux de **Terpsichore espace danse** avec Corinne Matyjasik formée au yoga depuis 9 années.

Cet atelier vous permettra d'apprendre les bases des postures, de leur alignement et de se familiariser avec leur nom.

le **hatha yoga** peut être une bonne option pour une découverte douce de **la Salutation au soleil** qui sera enseignée étape par étape et qui se compose de la posture du chien tête en bas, la Demi flexion avant debout, la posture du cobra, la posture du croissant de lune ou Fente basse.



Nous détaillerons également la Posture du Guerrier Un et Deux, La Posture de l'arbre.

Nous poursuivrons avec des postures assises avec par exemple la Pince et nous terminerons avec **Savasana**, posture de relaxation très importante pour bien assimiler les bienfaits de la séance.

Ces quelques postures bien intégrées vous apporteront toutes beaucoup de **bénéfices** et muriront en vous pour donner envie de pratiquer cette discipline plus régulièrement.

Nombre de places limité Renseignements et pré-inscription par SMS au 06 81 34 28 91 ou par mail : [terpsichore .danse@wanadoo.fr](mailto:terpsichore.danse@wanadoo.fr)

Inscription validée par le règlement :10 euros la séance