

# Atelier bien être | Hatha Yoga

mercredi 12 mars

Atelier Bien-être gratuit, à partir de 18 ans

## HATHA YOGA

25 mars 01 avril 29 avril 06 mai 20 mai 03 juin

mercredi 12 mars

Réunion d'information, Cours les mardis à la Mezzanine, 46 rue Victor Hugo.

10h à 11h

Le Hatha Yoga est une pratique physique et mentale qui harmonise le corps et l'esprit à travers des postures (asanas) et des techniques de respiration (pranayama). Elle favorise la détente, la flexibilité et l'équilibre intérieur.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE  
Service social, 42 bis rue Victor Hugo  
lundi > vendredi : 8h30 > 12h / 13h30 > 17h  
sauf mardi : 16h > 18h45 - Tél : 01 34 32 41 90

Prévoir : tenue décontractée, tapis, serviette et bouteille d'eau

**Le Hatha Yoga** est une pratique physique et mentale qui harmonise le corps et l'esprit à travers des postures (asanas) et des techniques de respiration (pranayama). Elle favorise la détente, la flexibilité et l'équilibre intérieur.

Infos pratiques

### RÉUNION D'INFORMATION

le mercredi 12 mars à la Mezzanine de 10h à 11h.

Puis cours certains mardis toujours de 10h à 11h à la Mezzanine.

*Prévoir : tenue décontractée, tapis, serviette et bouteille d'eau.*

Contact

### Renseignements et inscriptions auprès du service social

42 bis rue Victor Hugo

lundi > vendredi : 8h30 > 12h / 13h30 > 17h sauf mardi : 16h > 18h45

01 34 32 41 90

Date

Mardi 3 juin, 10:00 - 11:00

### Coordonnées

La Mezzanine

46 rue Victor Hugo

95480

