

Yoga

Nathalie Fauconnier

Descriptif : Le Hâtha yoga s'adresse et s'adapte à tous avec la réalisation de postures simples en lien avec le mouvement du souffle. Une heure suffit à trouver ou retrouver un bien être intérieur, un meilleur équilibre général. Praticué régulièrement cette activité non violente permet de retrouver ou trouver un équilibre de vie