

# Février 2023 : stage de pratique de HATHA- YOGA

Animé par Loïc  
Alemany

## Stage Bandha et Pranayama | 20-24 février

Grâce à une approche soutenue et progressive, nous travaillerons les postures en mobilisant différentes énergies.

Chaque matin, nous travaillerons des enchaînements et des postures, de façon à préparer le corps à l'assise.

Une attention particulière sera portée au souffle et aux mouvements de vitalité dans le corps.

Nous aborderons les principaux **Bandha**, ces contractions conscientes qui permettent de ressentir et de sceller l'énergie dans le corps, afin de le rendre plus disponible et plus énergétique.

Suite à chaque pratique posturale, nous aborderons des **Pranayama**, ou contrôles du souffle, proposés dans la pratique du Hatha-Yoga.

**Horaires** : Du lundi au vendredi, de 9h30 à 12h

**Lieu** : 20 place des Otages, Morlaix

**Coût** : 125 € / stage

**Infos et inscriptions** :  
loic.alemany@gmail.com

06 13 29 71 62

[www.hathayogabretagne.com](http://www.hathayogabretagne.com)

