

Cours de HATHA YOGA

Le Hatha Yoga est une pratique complète qui enseigne : postures, mouvements, contrôles du souffle, méditation, relaxation.

Ma proposition met l'accent sur le renforcement et l'équilibre du corps, la respiration. Les séances sont guidées dans le respect du rythme de chacun, pour travailler votre corps en douceur.

Le Hatha Yoga est ouvert à toutes et tous.

Les postures s'adaptent pour que chacun bénéficie de leurs bienfaits.



Pour qui ?

Adultes & Adolescents
à partir de 16 ans
Cours collectifs tous niveaux



Pourquoi ?

Dénouer les tensions corporelles, maîtriser le souffle par des respirations conscientes, entretenir le tonus musculaire, amplifier la souplesse, détendre le corps, apaiser l'esprit.



Comment ?

La séance débute par l'éveil respiratoire puis musculaire, suivent les étirements doux, l'échauffement du corps, les postures, pour terminer par une méditation

**Salle de Ker An Oll,
1 rue de la Halte, HENVIC :**

Lundi : 16h15-17h30 et 18h00-19h15

Mercredi : 19h00-20h15

Jeudi : 19h30-20h45

Cours de SOPHRO YOGA

Une séance de Sophro Yoga unit deux méthodes qui développent la perception corporelle, mentale, émotionnelle : la sophrologie et le yoga. Le Sophro Yoga est une pratique équilibrante qui place le corps, les sensations et la respiration, au cœur de la séance. Ma proposition guide vers l'apaisement des activités de l'esprit, la connexion avec le corps, le bien-être. Le Sophro Yoga est ouvert à toutes et tous. Les enchaînements doux sont guidés pour que chacun apprécie les bienfaits.



Pour qui ?

Adultes & Adolescents
à partir de 16 ans
Cours collectifs tous niveaux



Pourquoi ?

Se détendre, stimuler l'énergie vitale par la respiration, apaiser le mental, développer la concentration, harmoniser le côté droit et gauche du corps, aligner l'esprit et le corps.



Comment ?

La séance alterne des mouvements doux ajustés au souffle, des exercices de relaxation dynamique, une relaxation profonde assise ou allongée et se termine par un temps d'échanges.

**Salle Ile aux Dames,
3 rue Albert Louppe, Carantec :**

Mardi : 9h30-10h30

Laurence Baron-Witzmann

Sophrologue
Enseignante de Yoga*

✉ baronwitzmann@sophroyoga.fr

☎ 06 76 83 52 53

📍 8 rue André Colin
29660 Carantec

🌐 www.sophroyoga.fr

Consultations de sophrologie
à la "Maison de santé"
à Henvic à partir d'octobre 2023.