



# QU'EST-CE QUE YOGA HATHA ?

Le cours de Yoga Hatha offre une approche traditionnelle et équilibrée de la pratique du yoga, mettant l'accent sur l'alignement postural, la respiration consciente et la relaxation.

Yoga Hatha est une forme de yoga doux et accessible à tous, idéal pour les débutants ainsi que pour les pratiquants expérimentés cherchant à approfondir leur pratique et à cultiver une connexion entre le corps et l'esprit.

Aucune expérience préalable en yoga n'est requise pour participer au cours de Yoga Hatha.

Les séances sont adaptées à tous les niveaux de forme physique et les postures peuvent être modifiées en fonction des besoins individuels. Il est recommandé d'apporter un tapis de yoga, une tenue confortable et éventuellement une couverture ou un coussin pour les pratiques de relaxation.

- **Catégorie :** Relaxation
- **Durée :** 1 heure
- **Intensité :** Moyenne à faible
- **Équipements :** Tapis
- **Cibles :** 18 - 55 ans débutant à expérimenté
- **Bénéfices :** Améliorer la souplesse et la force, Favoriser la relaxation et la détente, Équilibrer l'énergie vitale, Cultiver la présence et la conscience