



## ATELIER DE YOGA 3 : « HATHA YOGA »

**Animatrice : Nicole AZAN-CANOUI**

**Au Foyer Soleil, 12 allée de l'Herbier  
(Au fond à droite du 115 avenue Adolphe Pajéaud, 92160 Antony).**

**Les Lundis de 10h à 11H30**

Nombre de participants : 24+ Nicole

Pré-requis : ouvert à tous

**Axes de pratique:**

RESPIRATION (inspire expire),  
ESPACE (auto grandissement),  
DÉTENTE (méditation courte, relaxation),  
FLUIDITÉ (dans l'enchaînement des postures),  
TONICITÉ (engagement musculaire).

**Matériel personnel :**

Prévoir une petite couverture, brique de yoga, sangle de yoga.

