



HATHA-YOGA

2021 - 2022

Reprise le 06/09/2021

Lieu de pratique : Racing Club de France 5 rue Eblé, 75007 Paris

Le Hatha-Yoga étirement, équilibre, respiration, relaxation, concentration

Le hatha-yoga est une discipline qui peut être commencée à tout âge, chacun pratiquant selon ses dispositions. Il relie l'étirement musculaire au souffle (inspiration, expiration, temps de rétention pendant une courte immobilisation de la posture).

Le cours propose une succession de différentes postures : debout, sur le dos, sur le ventre, assis... Et se termine par un temps de relaxation.

Le travail sur le corps en lien avec la respiration permet au mental de lentement se calmer. Le stress de la vie quotidienne se dissout petit à petit. Le pratiquant se sent plus apaisé en sortant du cours. Le cours de yoga offre ainsi un temps particulier pour soi.



Conditions

à partir de 14 ans

Cotisation Annuelle

379€



Pièces demandées :

- Bulletin d'adhésion rempli et signé (à retirer auprès du secrétariat sportif Eblé ou à télécharger sur le site internet www.racingclubdefrance.net).
- Certificat médical obligatoire de non contre-indication à la pratique du yoga en loisir
- 1 photo d'identité récente.
- 1 chèque correspondant à la somme de la cotisation annuelle, à l'ordre du Racing Club de France.

Une carte d'accès au Site sportif Eblé vous sera délivrée, après validation de votre inscription, à retirer à l'accueil.

HORAIRES 2021 – 2022

Horaires

Lundi : 12h30 – 13h30
Mercredi : 19h00 – 20h00

Professeur : France Grou-Radenez

Contact

Valérie GIVERNAUD
Tél : 01 40 61 60 94
Mail : v.givernaud@rcf.asso.fr

La période s'étend du 6 septembre 2021 au 8 juin 2022
(hors vacances scolaires et jours fériés)