



# HATHA-YOGA

2022 - 2023

Reprise le 05/09/2022

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 immobilité 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

398 €



### 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](http://www.racingclubdefrance.net)).
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du yoga datant de moins de 3 mois
- 1 photo d'identité récente.
- 1 chèque correspondant au montant 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 2022 – 2023

### 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](mailto:v.givernaud@rcf.asso.fr)

La période s'étend du 5 septembre 2022 au 7 juin 2023  
(Hors vacances scolaires et jours fériés)