



HATHA-YOGA

SAISON
2018 – 2019
Reprise le 10 septembre

Le Hatha-Yoga : étirement, équilibre, respiration, relaxation.

Le Hatha-Yoga est une discipline qui peut être commencée à tout âge, chacun pratiquant selon ses dispositions.

Différentes postures se suivent pendant le cours : postures dans lesquelles l'élève est debout, sur le dos, sur le ventre, assis...

Le Hatha-Yoga travaille essentiellement sur l'étirement musculaire en relation avec le souffle. Ainsi les phases de la posture se synchronisent-elles avec les phases de la respiration : inspiration, expiration, temps de suspension du souffle pendant l'immobilisation de la posture quelques instants.

Le travail sur le corps en lien avec la respiration permet petit à petit l'apaisement du mental, aidant ainsi à réduire le stress de la vie quotidienne, l'élève se sent plus apaisé en sortant du cours.

Lieu d'entraînement

Salle 2^e étage
Site Sportif Eblé – 5, rue Eblé 75007 Paris

Adhérer à la section

Conditions

ADULTE à partir de 15 ans

HORAIRES

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

Cotisation Annuelle

371 € (pour 2 séances par semaine)

Option 5 séances 110 € (achat des tickets à l'accueil)

La période s'étend du 10 septembre 2018 au 12 juin 2019
(hors vacances scolaires et jours fériés)



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.

Contact

Anaïs CHARLES
Tél : 01 40 61 60 94
Fax : 01 42 73 04 10
Mail : a.charles@rcf.asso.fr

Professeur

France Grou-Radenez