



HATHA-YOGA 2019 - 2020

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

NOUVEAU: COURS POUR LES 14-18 ANS LE JEUDI À 18H30

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.

Les jeunes (14-18 ans) à qui s'adresse le nouveau cours du jeudi soir pourront découvrir un nouvel outil pour mieux se concentrer, mieux se connaître et mieux se détendre.

Lieu d'entraînement

2^e étage

Conditions

à partir de 14 ans

Horaires

Lundi : 12h30 – 13h30

Mercredi : 19h00 – 20h00

Jeudi (14 à 18 ans) : 18h30 – 19h30



Cotisation Annuelle

379€

La période s'étend du 9 septembre 2019 au 11 juin 2020
(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