

Comment se déroule une séance ?

Écrit par isabelleyoga

Mercredi, 06 Juin 2012 17:11 - Mis à jour Samedi, 25 Août 2012 11:27



- Le hatha yoga se pratique **en groupe, pieds nus**, sur un **tapis** de yoga. Il est indispensable de porter une tenue vraiment confortable pour ne pas être gêné dans ses mouvements.

- Une séance comporte des postures (ou **âsana**), des exercices de contrôle de la respiration (ou **prânâyâma**) et se termine par une relaxation (**yoga nidra**).

- Les postures vont s'enchaîner au rythme de la respiration, et pourront comporter des variantes debout, assises, sur le dos, sur le ventre et sur le flanc. Chaque posture est porteuse d'un symbolisme que l'on découvrira au fur et à mesure de la pratique.

- Dans une séance de hatha yoga, on essaye de se mettre à l'écoute de ses sensations intérieures.

Comment se déroule une séance ?

Écrit par isabelleyoga

Mercredi, 06 Juin 2012 17:11 - Mis à jour Samedi, 25 Août 2012 11:27

- Les cours de hatha yoga traditionnel sont accessibles à tous, quelque soit l'âge et la condition physique. *

* *sauf contre-indication médicale.*