



# SÉANCE DÉCOUVERTE DE HATHA YOGA AVEC CHRISTINE ROSSI

Découvrez les bienfaits du Hatha Yoga, une discipline qui revitalise le système nerveux, renforce la santé du corps et procure une énergie renouvelée.

En libérant le mental et en apaisant les tensions, cette séance vous offre une véritable parenthèse pour vous reconnecter à vous-même. Débutant ou initié, cette séance est accessible à tous, sans exigence de condition physique particulière.

Au programme :

- Respiration consciente : apprenez à contrôler votre souffle pour cultiver calme et vitalité.
- Postures adaptées : explorez des positions favorisant équilibre, détente, renforcement et souplesse, tout en douceur.
- Relaxation profonde : laissez-vous guider vers un état de lâcher-prise pour régénérer corps et esprit.

Une opportunité idéale pour prendre soin de vous et vous reconnecter à l'essentiel.

