

HATHA – YOGA

Le Hatha -Yoga d'Eva RUCHPAUL présente l'originalité de cette méthode qui réside en un choix de postures réparties selon une progression justifiée par la physiologie du corps humain ; à savoir postures issues de la tradition, adaptées à la vie moderne des occidentaux, postures productives d'énergie accompagnée d'une certaine dépense physique. Basée sur un important travail respiratoire placé après chaque posture, la séance se déroule :
- 1° en postures qui détoxifient - 2° en postures qui reposent – 3° en postures qui réveillent.
Le principe actif de cette méthode est la suspension du souffle pendant la posture et la pause qui suit chacune des postures.
L'Université du temps libre de Valenciennes vous propose cette nouvelle activité au sein de notre association, à vous de la tester :

Quand : le jeudi de 10h00 à 11h15 toute l'année, (en dehors des congés scolaires),

Avec qui : **Martine MAHLER**, diplômée de l'Institut Eva RUCHPAUL, établissement déclaré à l'Académie de Paris de Hatha-Yoga,



Où : à la **MAISON DES ASSOCIATIONS**-84 rue du fbg de Paris - Valenciennes (station tram du même nom ; parking gratuit Lacuzon à proximité);, contrôles des passes sanitaires à chaque séance.

Combien : 60 euros pour l'exercice du jeudi 7 octobre 2021 au jeudi 16 juin 2022 inclus (Chèque à l'ordre de l' UTL de Valenciennes ; remise de certificat médical à l'inscription ; pas de remboursement en cas de désistement en cours d'année). Selon gestes barrières en vigueur.

Une séance gratuite de « découverte » vous est proposée le jeudi 7 octobre 2021 à 10h00 à la Maison des associations – adresse ci dessus-, en tenue chaude, décontractée, souple et confortable pour permettre une grande liberté de mouvements, sans gêne autour de la taille. Apporter un tapis de sol pour les exercices au sol qui se font en chaussettes.

Bulletin d'inscription (obligatoire) groupe de 30 personnes environ, engagement pour l'exercice UTL de Valenciennes d'octobre 2021 à juin 2022 ; date

NomPrénom

Adresse :

Tel :Courriel.....@.....

S'inscrit aux séances de Hatha - Yoga pour l'exercice 2021-2022 de l'UTL de Valenciennes.

Signature

Inscription à remettre à Thérèse Lasselin- 46 rue de la fauvette
59770 Marly tel : 03.27.41.08.27 Courriel therese.lasselin@orange.fr