

Hatha Yoga

animé par Anyk Besson Dubreuil

Tous les mardi de 19h à 20h30

2025/2026.

Mairie de **Alix**.



Ce yoga, accessible à tous, cherche à développer nos ressources positives en tous points (physique, psychique, émotionnel) grâce aux mouvements de l'énergie vitale (prana) dans le corps.

C'est une expérience de retour à l'équilibre "corps-coeur-esprit", où la respiration guide et soutient la pratique corporelle. Postures pratiquées dans le respect des compétences de chacun, sans jugement.

Au centre de la pratique posturale: le juste effort (ferme et doux), relaxation et état méditatif.

Anyk Dubreuil Besson transmet ce bel art de vivre depuis 1999 dans la simplicité et la joie.

Tradition de Sri Mahesh / Fédération Française de Hatha Yoga.

Anyk propose également le yoga enfant , yoga sur chaise et réflexologie plantaire.

Essai gratuit sur inscription , renseignements, tarifs: Anyk : 06 47 19 37 74

Site web: www.opiedsdeletre.com