

<p>Hatha Yoga</p>	<p>séance de yoga pour tous réunissant le travail du corps (asanas = postures), du souffle (pranayamas = respirations) et de la méditation pour développer une meilleure forme physique, une meilleure concentration et une plus grande clarté d'esprit dans le but d'améliorer sa qualité de vie.</p>
<p>Hatha Yoga BANANAFIT</p>	<p>renseignements, inscriptions et paiement chez Bananafit à Wittenheim à côté de Décathlon village. tél : 03.89.53.75.64</p>
<p>Yoga sénior chez DOMITYS</p>	<p>Yoga sur chaise pour les résidents séniors chez Domitys à Kingersheim et Mulhouse.</p>
<p>Yoga M.O.R.</p>	<p>Mulhouse Of Running (MOR) association. séance de yoga spéciale sportifs 2 samedis/mois (dates communiquées par mail) permettant d'ajouter la dimension cardio-vasculaire et le renforcement musculaire au yoga traditionnel.</p>
<p>VisiYoga* zoom</p>	<p>séance de Hatha Yoga pour tous en visio sur la plateforme zoom depuis chez vous en toute liberté durée 1h00</p>
<p>Sophrologie*</p>	<p>séance de sophrologie conduite par Corinne Coï pour développer l'harmonie corps/esprit, renforcer sa personnalité et être plus serein au quotidien. *abonnement auprès de Corinne</p>
<p>Yoga H.A.D.</p>	<p>séance de Yoga en milieu professionnel en H.A.D. (Hospitalisation A Domicile) ouvrir les centres énergétiques principaux et évacuer le stress</p>
<p>S.K.Y.</p>	<p>Sudarshan Kriya séance de respirations, accessible uniquement aux Yogis ayant fait le stage art du bonheur (niveau 1) au studio et par zoom</p>
<p>Yoga Av.Exp</p>	<p>séance de Yoga en milieu professionnel (Avenir Expertises) ouvrir les centres énergétiques principaux et évacuer le stress</p>