



ANNEE 2025 / 2026

Le mot Hatha yoga vient du sanskrit, « yoga d'effort » il est très pratiqué en Inde. Il s'est popularisé en Occident sous la forme d'une recherche de mieux-être visant l'unité entre les modalités physiques et psychiques qui nous composent. Il permet notamment de conserver et de récupérer une capacité d'amplitude dans les mouvements, une attention à notre respiration, développant ainsi une harmonie générale des capacités corporelles et mentales. Il nécessite une présence complète aux gestes, faisant travailler en douceur et en profondeur tout notre corps. Il constitue aussi un excellent apprentissage de la relaxation et une ouverture vers la méditation.

Lundi 18h30 à 20h

Mercredi 18h30 à 20h

Mercredi 20h30 à 22h

Durée **1h30**

SLC SAINT-MICHEL-SUR-ORGE - SECTION YOGA

SALLE BOIS DES ROCHES - 13 avenue Saint Saëns SAINT-MICHEL-SUR-ORGE

**Samedi 6 septembre 2025 « Forum des Associations » de 11h à 18h –
COSEC, Parc de la Vallée de l'Orge (à côté de la piscine de Saint-Michel
S/O). Et une reprise des cours, à partir du lundi 8 septembre 2025 à 18h30**

Professeure de Hatha yoga, yoga nidra, yogathérapie, sonothérapie et bains sonores : Maryline WOTIN
portable : 06 85 84 29 43 – courriel : maryline.wotin@free.fr / site internet : <https://sportloisirculture.fr>

**Pas de cours pendant les
vacances scolaires**

**INVITATION : Une séance est offerte pour venir essayer cette belle discipline dans la joie et la bonne
humeur ! Merci de vous inscrire auprès du professeur Yoga ☺
LUNDI 8 SEPTEMBRE de 18h30 à 20h ou MERCREDI 10 SEPTEMBRE de 18h30 à 20h**