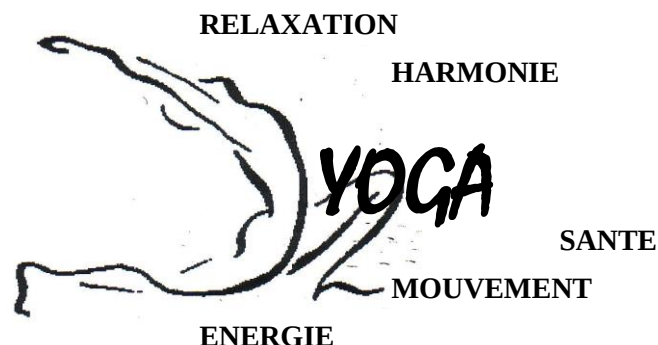




## **ANNEE 2026 / 2027**

*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**

**Association SLC SAINT-MICHEL-SUR-ORGE - YOGA**

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

**Forum des associations – Stand SLC (gymnase) SAMEDI 5 SEPTEMBRE**

**REPRISE DES COURS - salle Bois des Roches (à côté HollyFood snack)**

**LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026 à 18h30 – 20h**

**ESSAI GRATUIT POUR UNE SEANCE (prendre RDV avec la professeure)**

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

**Pas de cours : vacances  
scolaires/jours fériés**