



# HATHA YOGA

## COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Stéphanie Cavallero

Le Hatha Yoga est une pratique ancestrale issue de la tradition indienne, qui vise à **harmoniser le corps et l'esprit** à travers des postures (asanas), des exercices de respiration (pranayama) et de la concentration. C'est l'une des formes les plus accessibles du yoga, souvent considérée comme une base pour d'autres styles plus dynamiques.

### Les bienfaits

Le Hatha Yoga apporte une multitude de bénéfices tant sur le plan physique qu'émotionnel ou énergétique.

Parmi les principaux bienfaits, on retrouve :

- **L'amélioration de la souplesse** et de la posture
- **Le renforcement musculaire** en douceur
- **La réduction du stress** et de l'anxiété
- **L'amélioration de la respiration** et de la capacité pulmonaire
- **Une meilleure concentration** et présence à soi
- **Un soutien** dans les parcours de soins ou de convalescence

Il est particulièrement adapté aux personnes recherchant une pratique douce, progressive, et respectueuse de leurs limites.

### Les techniques

**Asanas (postures physiques)** : Tenues statiquement et en conscience, elles permettent de travailler l'alignement, l'équilibre, l'assouplissement et la détente musculaire.

**Pranayama (exercices de respiration)** : Techniques de contrôle du souffle visant à apaiser le mental, oxygéner le corps, et réguler l'énergie vitale.

**Relaxation et méditation** : Chaque séance se termine par un temps de détente profonde (souvent en posture allongée), permettant l'intégration des effets de la pratique et favorisant un état de calme intérieur.

Retrouvez cette thérapie sur [otium.center](https://otium.center)





🌿 Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM

🌿 Durée : 60 min

🌿 Adapté aux ados et adultes : oui