



HATHA-YOGA

Saison 2025-2026



Lieu : Racing Club de France- 5 rue Eblé – 75007 Paris

À partir de 14 ans

L'hatha-Yoga est une discipline qui peut être commencée à tout âge, chacun pratiquant selon ses dispositions. Il relie l'étirement musculaire au souffle (inspiration, expiration, temps de rétention pendant une courte immobilité de la posture). Le cours propose une succession de différentes postures : debout, sur le dos, sur le ventre, assis... Et se termine par un temps de relaxation. Le travail sur le corps en lien avec la respiration permet au mental de lentement se calmer. Le stress de la vie quotidienne se dissout petit à petit. Le pratiquant se sent plus apaisé en sortant du cours. Le cours de Yoga offre ainsi un temps particulier pour soi.

COTISATION ANNUELLE :

- Tarif unique : 398€

Professeur : France Grou-Radenez

HORAIRES :

- Lundi : 12h30 – 13h30
- Mercredi : 19h00 – 20h00

La période s'étend du 08 septembre 2025 au 10 juin 2026 (sauf jours fériés)

PIÈCES DEMANDÉES :

- Bulletin d'adhésion complété et signé,
- Certificat médical de non contre indication à la pratique du Yoga datant de moins de 3 mois,
- 1 photo d'identité récente,
- Paiement

Valérie GIVERNAUD

Tél : 01 40 61 60 94

Mail : v.givernaud@rcf.asso.fr

Une carte d'accès au site sportif Eblé vous sera délivrée après validation de votre inscription à retirer à l'accueil.