UZES.FR

BIEN-ÊTRE

Narayani - Hatha Yoga

Le Hatha Yoga est composé de pratiques d'Asanas (postures) et pranayama (le souffle). Il permet de s'extraire du quotidien, de déconnecter du mental, de se (re)centrer pour découvrir le lien subtil qui unit le corps, le souffle et l'âme. les cours se terminent par une détente.

3 rue Jean Josias Mercier
30700 Uzès

0620232456

narayani.asso@gmail.com

Contacter : Armelle FRISA

Présidente: Myriam FRISA

Cours de Hatha Yoga. Adapté à tous publics et tous niveaux. La pratique des postures permet d'acquérir ou de conserver la souplesse du corps, celle du souffle de trouver la paix et le silence intérieur.

GUIDE DES ASSOCIATIONS D'UZÈS 2023/2024

Guide des associations d'Uzès 2023/2024

PDF - 5,1 Mo
TÉLÉCHARGER
FEUILLETER

S'ABONNER AUX PUBLICATIONS | + TOUTES LES PUBLICATIONS

MAIRIE D'UZÈS
Adresse postale : BP 71103 - 30701 Uzès cedex
Deux entrées possibles :
1, place du Duché
1, place Albert 1er
30700 Uzès
Tél. : +33 (0)4 66 03 48 48

HORAIRES:
Lun - Jeu : 8h > 12h, 13h30 > 16h45
Ven : 8h > 12h, 13h30 > 16h15
1er et 3e Sam : 8h > 12h (Etat civil)