



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.



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



VILLES
& PAYS
D'ART &
D'HISTO
IRE