

YOGA

Intérêt et description de l'activité
<p>Intérêt :</p> <p>Le yoga permet grâce à différentes techniques (postures, concentration, respiration) de rééquilibrer nos énergies vitales.</p> <p>Il développe souplesse, équilibre, détente, patience, force et permet d'harmoniser les éléments physiques et psychiques qui nous composent.</p>
Tenue et équipements nécessaires
<ul style="list-style-type: none">- Tapis de sol.- Petit coussin.- Pantalon de survêtement ou autre pantalon pas serré à la taille. <p>Le yoga se pratique pieds nus ou en chaussettes.</p>