

Espace
santé
femmes 

rendez-vous



Hatha Yoga

l'Espace Santé Femmes* propose des cours de Hatha Yoga avec

Lysiane Hülser
SATYAM yoga & thérapies

Forte de nombreuses années d'expérience en tant que travailleuse sociale, Lysiane s'épanouit aujourd'hui en tant qu'enseignante de yoga et thérapeute. Diplômée de l'Alliance Internationale de Yoga, elle est une ERYT reconnue par Yoga Suisse. Amoureuse de chaque instant de la vie, femme et maman comblée, sa pratique s'inspire de ses expériences et des immersions avec notamment Andrei Ram. Elle se nourrit de la vie à chaque instant et aspire à partager cette richesse avec douceur et détermination.

2 cours hebdomadaires de Hatha Yoga pour tous les niveaux réservé aux femmes.

Ce qui vous attend:

- recréer de l'espace dans nos corps grâce à une diversité de mouvements: puissance, étirements, équilibre
- découvrir notre respiration en reconnaissant que "je respire, donc je suis"
- faire face à nos limites tant physiques, émotionnelles et mentales

Chaque semaine, Lysiane vous invite à une expérience holistique (physique, mentale, émotionnelle, sociale, etc...) qui inclut toute personne là où elle en est dans sa relation à elle-même.

Une pratique régulière permet de ré-approvoiser son corps, les postures le fortifient tout en l'assouplissant.

Chez les yogis, on dit qu'un corps souple et ferme encourage un mental léger et serein. Un mental apaisé offre un accès fluide à la vie.

Le matériel pour les pratiques est à disposition sur place.

DÈS LE JEUDI 7 MARS 2024

Tous les jeudis
(hors vacances scolaires)
10h-11h et 12h15-13h15

Lieu

La Collective (1er étage)
Rue de l'École-de-Chimie
4 1205 Genève

Participation

Le prix du cours est libre

Inscription

Inscription obligatoire la 1ère fois
esf@reseaufemmes.ch

Informations complètes

reseaufemmes.ch



Réseau
femmes 

Espace
santé
femmes 