

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 aussi en tant qu'enseignante de yoga et thérapeute. Amoureuse de chaque instant de la vie, elle s'en nourrit et aspire à partager cette richesse avec douceur et détermination.

1 cours hebdomadaire 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.

En explorant l'inconfort des postures, nous apprenons à respirer, rester présentes et trouver notre équilibre face aux défis du quotidien.

Une pratique régulière permet de ré-approprier 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.

Tous les jeudis
(hors vacances scolaires)
12h15-13h15

Lieu

Réseau femmes* (7ème étage)
Rue de Lyon 91
1203 Genève

Participation libre et inscription obligatoire (nombre de places limité)

Inscription & infos complètes
reseaufemmes.ch

