



ATELIERS SANTÉ

Prendre un temps  
pour soi  
*avec le yoga !*

**GRATUIT**  
sur inscription

Voir modalités  
au dos



**DU JEUDI 14 MARS  
AU JEUDI 11 AVRIL**



**LUNEL**

De 10h30 à 11h45



**CLARENSAC**

De 14h30 à 15h45

Lieux précis  
communiqués lors  
de l'inscription



**Partenaires :**



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



Le stress est omniprésent dans nos modes de vies et il représente aujourd'hui un vrai problème de santé publique. De plus en plus de personnes sont à la recherche de moyens naturels pour lutter contre ce fléau. Parmi ces solutions naturelles, on retrouve le yoga qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Découvrez les différents types de yoga et leurs bienfaits.

La Mutualité Française Occitanie et ses partenaires vous invitent à participer à un cycle d'ateliers « Yoga » lors de 5 rendez-vous hebdomadaires de 1h15, animés par une enseignante de yoga.

## Programme

### Séance 1 et 2 : Yoga doux

Yoga composé de postures de détente afin de prêter attention à sa respiration et à ses sensations. Les postures, souvent au sol, permettent au corps de retrouver un réel équilibre.

### Séance 3 : Yin yoga

Yoga fait de postures immobiles pendant un temps long (3/5 minutes) afin de renforcer les articulations, tendons, ligaments et fascias.

### Séance 4\* : Hatha yoga

Yoga dynamique, le Hatha est la forme la plus traditionnelle du yoga. « Ha » signifiant soleil et « tha », lune, l'objectif est de trouver l'équilibre entre ces deux énergies contraires.

### Séance 5\* : Asthanga yoga

Yoga très dynamique, les postures doivent s'enchaîner de façon assez rapide, avec des changements de rythme soutenus. Le but est de réussir à synchroniser son souffle sur les mouvements.

**\*Pour les séances 4 et 5, l'intervenante s'adaptera aux capacités des participants.**

**GRATUIT**

sur inscription  
en flashant les QR codes ou sur :

**Pour Lunel :**

**[occitanie.mutualite.fr/yoga-lunel](http://occitanie.mutualite.fr/yoga-lunel)**

**Pour Clarensac :**

**[occitanie.mutualite.fr/yoga-clarensac](http://occitanie.mutualite.fr/yoga-clarensac)**

Lunel



Clarensac



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)