

# Les bases du Yoga



Les asanas (exercices) doivent être exécutés en respectant certains principes :

- 1- Bien aligner les segments*
- 2- Etirements*
- 3- Utiliser les muscles en les renforçant par une pratique à la fois ferme et aisée*

La pratique doit s'adapter à chacun en fonction de ses possibilités

**Samedi 17 février 2024**

**9h30 – 12h – Centre Mandala  
Rue de la Casernette - Nîmes**

**Animé par Eric**

**Participation : 22€**

**(25€ pour les non adhérents)**

Inscription par e-mail : [centremandala.yoga@outlook.fr](mailto:centremandala.yoga@outlook.fr)

ou sur place au Centre Mandala

[www.pratique-yoga-nimes.com](http://www.pratique-yoga-nimes.com)