



## GROUPE

### Groupe Hatha Yoga

#### LES OBJECTIFS

- ▶ Découvrir et expérimenter le Hatha Yoga.
- ▶ Mettre consciemment son corps en mouvement.
- ▶ Acquérir de l'ancrage.
- ▶ Prendre le temps de se connecter à soi-même.

#### INFORMATIONS

Le Hatha Yoga est une pratique ancestrale permettant de se reconnecter à soi grâce à la pratique de postures et de respirations en conscience. Par cette mise en mouvement, le pratiquant sort de l'inertie physique et de ses pensées envahissantes pour revenir au moment présent.

Ce groupe est ouvert à toute personne, en dehors d'une phase de décompensation.



#### Lieu

##### Établissement d'Yverdon

En Chamard 55A | CH - 1442 Montagny-près-Yverdon



8 participants **Groupe ouvert**



1h **Toute l'année**



**Les vendredis** de 11:00 à 12:00



Âge minimum requis : **16 ans**



#### Groupe animé par :

##### Hélène Piednoir

Infirmière en psychiatrie

##### Dima Mantel

Infirmière en psychiatrie

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.