



## **COURS DE HATHA YOGA**

**HECKEN  
(Salle communale)**

**Jeudi de 19h à 20h30**

**Dispensés par Dominique REMY  
(Ecole Alsacienne de Yoga de Strasbourg)**

**Par le biais de postures et de respirations qui en sont le fil conducteur, de relaxation et de courts temps d'assise, le yoga vise à apporter un bien-être physique, mental et intérieur durable, sans aucun esprit de compétition.**

**La pratique du yoga se fait dans le respect des possibilités de chacun et s'adresse donc à tous car chacun pratique à sa mesure.**

**Apporter un tapis, si possible antidérapant, un petit coussin et porter des vêtements souples.**

**Pour plus d'informations, contacter :**

**Dominique REMY  
06 87 72 70 71**