



HATHA – YOGA

Le HATHA -YOGA d'Eva RUCHPAUL présente l'originalité de cette méthode qui réside en un choix de postures réparties selon une progression justifiée par la physiologie du corps humain ; à savoir postures issues de la tradition, adaptées à la vie moderne des occidentaux, postures productives d'énergie accompagnée d'une certaine dépense physique.

Basée sur un important travail respiratoire placé après chaque posture, la séance se déroule :
- 1° en postures qui détoxifient - 2° en postures qui reposent – 3° en postures qui réveillent.

Le principe actif de cette méthode est la suspension du souffle pendant la posture et la pause qui suit chacune des postures.

L'Université du temps libre de Valenciennes vous propose cette activité au sein de notre association, à vous de la tester.

Quand : le jeudi de 10h00 à 11h15 toute l'année, (en dehors des congés scolaires),

Avec qui : Martine MAHLER, diplômée de l'Institut Eva RUCHPAUL



Où : à la MAISON DES ASSOCIATIONS-84 rue du faubourg de Paris - Valenciennes

Combien : 70 euros pour l'exercice du jeudi 2 octobre 2025 au jeudi 18 juin 2026 inclus (Chèque à l'ordre de l'UTL de Valenciennes ; remise de certificat médical à l'inscription ; pas de remboursement en cas de désistement en cours d'année).

Une séance gratuite de « découverte » vous est proposée le jeudi 2 octobre 2025 à 10h00 à la Maison des associations – en tenue chaude, décontractée, souple et confortable pour permettre une grande liberté de mouvements, sans gêne autour de la taille.

Apporter un tapis de sol pour les exercices au sol qui se font en chaussettes.

.....
Bulletin d'inscription (obligatoire) à remplir lisiblement et à remettre à
**ISABELLE ROUSSEL : UTL- MAISON DES ASSOCIATIONS-
84 RUE DU FAUBOURG DE PARIS - 59300 VALENCIENNES**
Tél : 07 71 25 02 11 – Courriel : rousel.isa@utlvalenciennes.fr

NOM : PRENOM :

ADRESSE :

Tél : COURRIEL :

s'inscrit aux séances de HATHA-YOGA pour l'exercice 2025-2026 de l'UTL de Valenciennes.

Date.....

Signature.....