

## Hatha Yoga

**Hatha Yoga est le yoga dont découle tous les autres yoga. Inspiré des textes indiens sacrés Les Sutras, il se combine de postures ou asanas, d'exercices de respiration et de mantras.**

Souvent classé comme un yoga doux ou celui des débutants, un cours d'Hatha Yoga sera centré sur l'apaisement de l'esprit grâce à un travail sur le corps. La respiration et le maintien des positions seront primordiales.



Il est fréquent d'utiliser du matériels afin d'être correctement aligné dans les asanas et de pouvoir les maintenir longtemps. Le fait de maintenir une posture permet de se concentrer sur la respiration et de lâcher le système nerveux central (sympa ou para?).

Les bienfaits du Hatha Yoga

- Moins de stress
- étirements