



# PersoSport

## HATHA YOGA

**Créneau :**

Mardi 12h15 - 13h15

**Durée :**

32 séances

(du 18/11/2025 à fin juin 2026)

**Lieu :**

Salle de yoga - INSPE

**Public :**

Personnels UNILIM

Tout public

**Enseignante :**

Patricia Gaillac

Professeure de yoga certifiée

(ENPY Tours)

**Pré requis :**

Aucun pré requis sauf contre-indication médicale

**Organisme formateur :**

SUAPS

### OBJECTIFS

- Trouver un équilibre entre le corps et l'esprit, tout en relâchant les tensions physiques et mentales accumulées ;
- Assouplir le corps ;
- Explorer la force, l'équilibre, la mobilité active synchronisée à un travail respiratoire spécifique ;
- Lâcher-prise, retrouver de la fluidité.

### CONTENU

- Postures simples, équilibrées, et fluides (pour retrouver de la mobilité dans le corps) ;
- Flow (enchaînement) plus dynamiques.