



## INTITULE DE L'ACTIVITE :

Hatha-Yoga bien tempéré d'Eva RUCH PAUL

## REFERENT A CONTACTER :

NOM – Prénom : BERTRAND Agnès (Diplômée de l'IER)

Numéro de téléphone : 0682213839

Adresse mail : [agnes.bertrand67@gmail.com](mailto:agnes.bertrand67@gmail.com)

## PRESENTATION DE L'ACTIVITE :

Le Hatha-Yoga apporte EQUILIBRE et ENDURANCE, grâce à des postures douces, dans un enchaînement, avec l'attention à la respiration.

C'est une technique de BIEN-ETRE et de DETENTE pour faire face aux exigences d'une vie active.

## MODALITES :

**Coût :** ?

**Lieu :**

Salle de l'Amicale du Personnel des HUS de l'Hôpital Civil (Bâtiment Prévention 2<sup>e</sup> étage)

**Jour :** les jeudis

**Horaires :** de 12H15 à 13H30 ou de 16H30 à 17H45

**Obligations :** inscription auprès du référent, tenue de sport

Joindre l'Amicale du personnel des HUS :

**Centre-Ville :** 03.88.11.50.16 ou poste 15016 (vendredi à partir de 12h00 jusqu'à 16h00)

**Hautepierre :** 03.88.12.70.45 ou poste 27045 (mardi à partir de 12h00 jusqu'à 16h00)

**ou par mail :** [amicaledupersonnel@chru-strasbourg.fr](mailto:amicaledupersonnel@chru-strasbourg.fr) / [atika.oualit@chru-strasbourg.fr](mailto:atika.oualit@chru-strasbourg.fr)