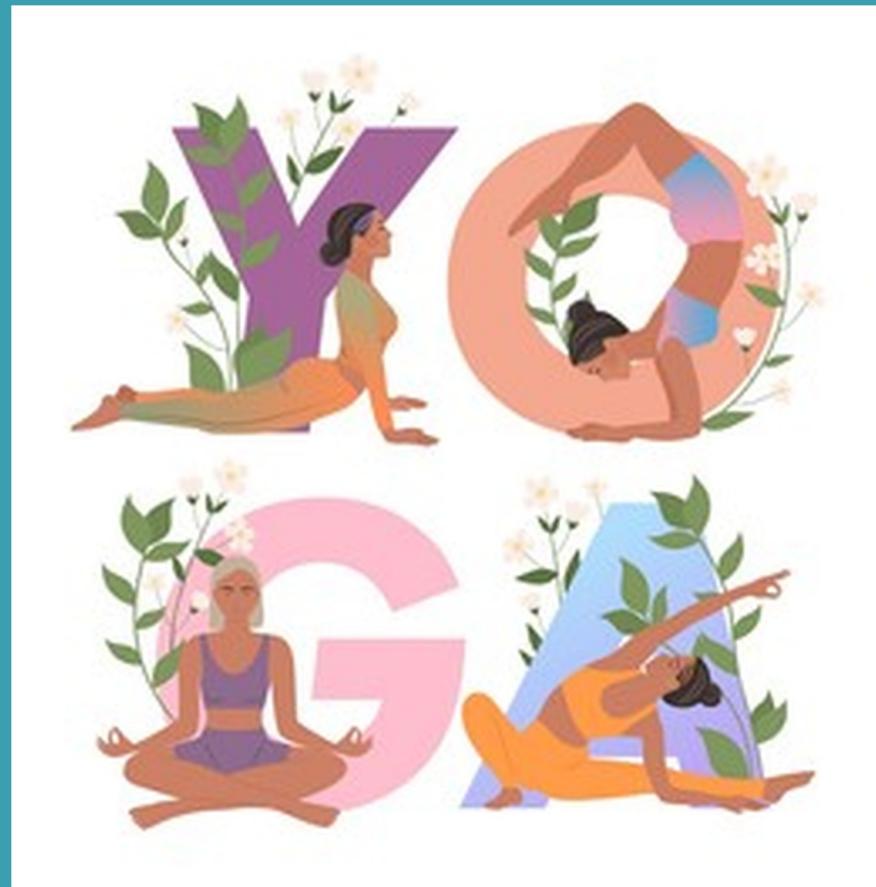


# Hatha Flow Yoga

pour les personnes migrantes et suisses

■ COURS GRATUITS ■ SANS INSCRIPTION ■



Le Hatha Flow Yoga est une pratique douce pour nourrir, aimer et accepter notre corps. Chaque séance est conçue pour tonifier et renforcer le corps, libérer les tensions physiques et mentales et développer la concentration, la conscience de soi et l'harmonie intérieure. Les participants sont encouragés à bouger doucement et lentement, en coordonnant la respiration et le mouvement, ce qui les amène vers le calme et la paix.

## Chaque séance : 90 minutes

- 60 min Entraînement Physique / Asanas
- 15 min Techniques de Respiration / Pranayama
- 15 min Relaxation / Méditation



Améliorez votre posture,  
votre souplesse et votre force.  
Ressentez les bienfaits  
physiques et mentaux.



Réduisez votre stress grâce  
à la respiration consciente  
et aux techniques de  
relaxation. Trouvez la paix.



Boostez votre énergie et  
votre vitalité. Sentez-vous  
revigoré et revitalisé par  
une pratique douce.

[www.gamyr.ch](http://www.gamyr.ch) • [info@gamyr.ch](mailto:info@gamyr.ch) • [abeersoliman@gmail.com](mailto:abeersoliman@gmail.com) • +41 72 317 60 05

## HORAIRE

Samedi 10h00-11h30  
(Hommes, femmes, jeunes à partir de 10 ans)  
Dimanche 16h00-17h30 (Femmes uniquement)  
(sauf le 1er février 2026)  
10 janvier 2026 au 21 juin 2026  
(hors vacances scolaires)

## LIEU

Salle de rythmique, Collège du Cheminet  
Rue du Cheminet 29, 1400 Yverdon-les-Bains  
Cours en anglais et français • Apportez votre tapis

Avec le soutien de

