

The page features a decorative border of various yoga poses in different colors (blue, green, orange, pink) around the central text. The poses include standing, sitting, and inverted positions.

# Hatha Flow

## Cours de Yoga par Bérengère Depardieu

Le Hatha Flow est un style de Yoga dans lequel les **postures sont tenues** plusieurs respirations tout en étant **enchaînées de manière fluide**.

Nous prenons le temps d'**entrer dans les postures**, de les apprivoiser grâce à un **travail préparatoire** pour aller vers **une meilleure compréhension du fonctionnement de votre corps**.

Ainsi, la pratique du Yoga que je vous propose est **progressive et adaptée** aux capacités physiques de chacun.e.

En développant la conscience de votre corps, l'ancrage dans l'instant présent, vous découvrirez **un apaisement de votre mental, une détente profonde**.