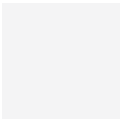
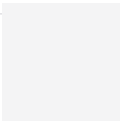
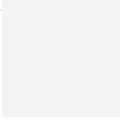


Hatha yoga

Programme et exercices, à emporter en salle.

Découvrez le hatha yoga : définition, bienfaits, postures de base, exercices de respiration, conseils débutant, différences avec le vinyasa et repères pour choisir un cours.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE	MUSCLES ET MATÉRIEL
1.  Salutation au soleil Pectoraux · poids du corps	
2.  Posture de l'enfant Dos · poids du corps	
3.  Chien tête en bas Dos · poids du corps	
4.  Planche Abdominaux / Core · poids du corps	
5.  Cobra Dos · poids du corps	

Séries, répétitions et temps de repos dépendent de votre niveau et de votre objectif. Les repères de l'article s'appliquent ; en cas de doute, demandez à un coach.

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com