YOGA

Mme REMY Dominique

INFORMATIONS

MULHOUSE Salle communale Soppe Le Bas

Début le lundi 15 septembre 2025

DURÉE : 01:15

Prix : 306.00 €

PROFILS : Enseignante de yoga

PRE REQUIS :

Aucun prérequis n'est nécessaire, le yoga s'adapte à tous, en fonction des possibilités de chacun.

MATERIEL :

Tapis (de préférence anti-dérapant), vêtements souples, sangle et petit coussin.
Si possible coussin de méditation.

CODE ACTIVITÉ : 10MA0667

DESCRIPTION

Le cours débute par une relaxation, puis une préparation physique et pulmonaire.
Viennent ensuite les enchaînements puis les postures. Tout ce travail physique est accompagné de respirations. La séance se termine par une relaxation finale.
Une pratique sans compétition basée sur la respiration et l'observation des sensations.

YOGA

Mme REMY Dominique

OBJECTIFS

Atteindre un état de bien-être physique, mental et intérieur durable.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	15-09-2025	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	22-09-2025	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	29-09-2025	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	06-10-2025	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	13-10-2025	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	03-11-2025	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	10-11-2025	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	17-11-2025	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	24-11-2025	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	01-12-2025	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	08-12-2025	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	15-12-2025	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	05-01-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	12-01-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	19-01-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	26-01-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	02-02-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	09-02-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	02-03-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	09-03-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	16-03-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	23-03-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	30-03-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	27-04-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	04-05-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	11-05-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	18-05-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	25-05-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	08-06-2026	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS