



## INFORMATIONS



MUNSTER Salle de la Laub

(Salle de la Laub)



Début le jeudi 18 septembre 2025



DURÉE : 01:00

Prix : **204.00 €**

PROFILS : ANIMATRICE

PRE REQUIS :

Chacun, chacune pratique selon ses capacités, sans esprit de compétition.

MATERIEL :

Tenue vestimentaire pratique et confortable

Chaussures de salle

CODE ACTIVITÉ : 10MN832

## DESCRIPTION

Nous pratiquerons une discipline composée d'un ensemble d'exercices statiques — visualisations, méditations — ainsi que d'exercices en mouvement : échauffements, étirements, assouplissements, tous effectués en douceur, en position debout.

Ces pratiques permettront au calme de s'installer dans notre esprit, libérant notre corps de ses blocages et renforçant notre santé.



## OBJECTIFS

Par un ensemble d'exercices nous apprendrons à nous centrer pour nous relier aux énergies de la Terre et de l'Univers et à nous détendre jusqu'au lâcher prise pour permettre à l'énergie vitale de circuler dans notre corps.

## SÉANCES

| Jour  | Date       | Horaire | Durée | Lieu   |
|-------|------------|---------|-------|--|
| Jeudi | 18-09-2025 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 25-09-2025 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 02-10-2025 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 09-10-2025 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 16-10-2025 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 06-11-2025 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 13-11-2025 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 20-11-2025 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 27-11-2025 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 04-12-2025 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 11-12-2025 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 18-12-2025 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 08-01-2026 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 15-01-2026 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 22-01-2026 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 29-01-2026 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 05-02-2026 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 12-02-2026 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 05-03-2026 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 12-03-2026 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 19-03-2026 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 26-03-2026 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 02-04-2026 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 09-04-2026 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 30-04-2026 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 07-05-2026 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 21-05-2026 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |
| Jeudi | 28-05-2026 | 09:15   | 01:00 | Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster |