



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