Yoga

Mme NAEGEL Anne

INFORMATIONS

SAVERNE Espace yoga

Début le lundi 15 septembre 2025

DURÉE : 01:15

Prix : 290.00 €

PROFILS : professeure de Yoga

PRE REQUIS :

Tous les niveaux sont les bienvenus.

MATERIEL :

Une tenue confortable, une serviette pour s'isoler du tapis de sol (présent dans la salle) et une couverture sont nécessaires pour la pratique.

CODE ACTIVITÉ : 10SA661

DESCRIPTION

Le yoga est plus un état d'esprit qu'un ensemble de techniques. Il s'agit de respecter son corps dans les postures et de coordonner sa respiration avec le mouvement. Il n'y a pas de concurrence ni avec les autres ni avec soi même.

Une séance d'une heure quinze se déroule ainsi :

- échauffement du corps et centrage (1/4 d'heure)

- postures (asana)

- discipline du souffle (pranayama)

- relaxation (1/4 d'heure)

Yoga

Mme NAEGEL Anne

OBJECTIFS

Dans une ambiance chaleureuse, et dans une salle de yoga dédiée uniquement à cette discipline, venez découvrir ou approfondir cette belle pratique de Hatha Yoga.

Dans cet atelier, vous apprendrez des postures propres au yoga, des techniques respiratoires qui vous aideront dans votre quotidien à vous sentir mieux face aux différentes situations dans votre vie. Une relaxation ou méditation vous seront proposées à chaque fin de séance pour vous permettre de prendre du recul jour après jour.

Le yoga est une pratique ancestrale qui vous apprend à mieux vous connaître vous-même. C'est une discipline où chacun vient pour une raison qui lui est propre et personnelle, et à l'issue d'une année vous trouverez soit l'objectif atteint, ou peut-être un chemin de vie que vous ne soupçonniez pas.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	15-09-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	22-09-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	29-09-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	06-10-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	13-10-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	03-11-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	10-11-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	17-11-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	24-11-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	01-12-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	08-12-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	15-12-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	05-01-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	12-01-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	19-01-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	26-01-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	02-02-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	09-02-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	02-03-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	09-03-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	16-03-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	23-03-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	30-03-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	27-04-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	04-05-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	11-05-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	18-05-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE

Lundi	01-06-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE