Yoga

Mme NAEGEL Anne

INFORMATIONS

SAVERNE Espace yoga

Début le mercredi 17 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 : 10SA662

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
Mercredi	17-09-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	24-09-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	01-10-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	08-10-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	15-10-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	05-11-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	12-11-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	19-11-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	26-11-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	03-12-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	10-12-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	17-12-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	07-01-2026	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	14-01-2026	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	21-01-2026	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	28-01-2026	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	04-02-2026	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	11-02-2026	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	04-03-2026	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	11-03-2026	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	18-03-2026	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	25-03-2026	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	01-04-2026	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	08-04-2026	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	29-04-2026	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	06-05-2026	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	13-05-2026	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE

Mercredi	20-05-2026	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE