



## INFORMATIONS



M2A Salle communale Soppe Le Bas

PROFILS : ENSEIGNANTE DE YOGA



Début le lundi 23 juin 2025

PRE REQUIS :

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



DURÉE : 01:30

MATERIEL :

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

Si possible coussin de méditation.

Prix : **24.00 €**

CODE ACTIVITÉ : 9MA661

## 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.



## OBJECTIFS

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

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	23-06-2025	19:00	01:30	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	30-06-2025	19:00	01:30	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS