



INFORMATIONS



OSTWALD Centre sportif et de loisirs

(Salle 4)



Début le vendredi 12 septembre 2025



DURÉE : 01:30

PROFILS : Gabriel FUMEL

PRE REQUIS :

Tous niveaux

MATERIEL :

- Prévoir une tenue souple; apporter un tapis et une couverture

CODE ACTIVITÉ : 10OS661

Prix : **171.00 €**

DESCRIPTION

Le Yoga Sivanada est issu des enseignements classiques Indiens et a été structuré par Swami Sivananda pour faciliter la diffusion du Yoga auprès d'un large public (y compris Européen), il est accessible à tous.

Chaque séance, d'une durée d'1h30, est structurée en 3 temps : Exercices sur la respiration (pranayama) environ 10 minutes; pratique des postures (asana) et relaxation finale (savasana) environ 10 minutes.

Le professeur montre d'abord les postures avant que vous ne les pratiquiez. Il est ainsi disponible pour ajuster votre posture et si nécessaire vous proposer des adaptations selon vos capacités ou restrictions dans la bienveillance et l'écoute.

Lors des premiers séances vous apprendrez les douze postures de base puis des variantes seront intégrées petit à petit.

Vous voulez savoir si ce Yoga est pour vous ? C'est simple : venez l'essayez !!

OBJECTIFS

Travailler la mobilité du corps

Contrôler la respiration volontaire

Détendre le système nerveux

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	12-09-2025	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	19-09-2025	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	26-09-2025	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	03-10-2025	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	10-10-2025	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	17-10-2025	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	24-10-2025	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	31-10-2025	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	07-11-2025	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	14-11-2025	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	21-11-2025	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	28-11-2025	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	05-12-2025	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD