



## INFORMATIONS



SAVERNE Espace yoga

**PROFILS :** professeure de Yoga



Début le vendredi 19 septembre 2025

**PRE REQUIS :**

Tous les niveaux sont les bienvenus.



DURÉE : 01:15

**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 :** 10SA663

**Prix :** **290.00 €**

## 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)



## 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 apprenez des postures propres au yoga, des techniques respiratoires qui vous aideront au 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 soupçonnez pas.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	19-09-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	26-09-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	03-10-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	10-10-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	17-10-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	07-11-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	14-11-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	21-11-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	28-11-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	05-12-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	19-12-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	09-01-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	16-01-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	23-01-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	30-01-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	06-02-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	13-02-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	06-03-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	13-03-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	20-03-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	27-03-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	10-04-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	22-05-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	29-05-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	05-06-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	12-06-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Vendredi	19-06-2026	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE

Vendredi

26-06-2026

18:30

01:15

Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE