



## INFORMATIONS



CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck

**PROFILS :** Animatrice



Début le mardi 10 février 2026

**PRE REQUIS :**

aucun pré-requis



DURÉE : 01:30

**MATERIEL :**

1 tapis

**CODE ACTIVITÉ :** 10CE662

**Prix :** **162.00 €**

## DESCRIPTION

Vous débuterez par un temps de centrage, d'observation, de connexion à votre respiration.

Vous pratiquerez des exercices et des enchainements de postures.

Vous terminerez par un temps plus calme

Tout au long de la séance, vous serez guidés et amenés à sentir votre mouvement, à travailler votre respiration avec le périnée.



## OBJECTIFS

Vous serez amenés à prendre conscience de votre corps à travers le mouvement dans l'espace, dans l'environnement et à travers les sensations qui y sont reliées. Chacun développe son chemin dans la recherche d'une unité corps-esprit.

C'est un moment pour vous, à l'écoute de votre ressenti, afin de calmer le mental et trouver du bien-être.

Ainsi, vous pouvez améliorer :

- votre placement et votre alignement (auto-grandissement)
- votre force, souplesse et mobilité
- votre conscience et votre perception dans l'espace

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	10-02-2026	14:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	03-03-2026	14:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	10-03-2026	14:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	17-03-2026	14:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	24-03-2026	14:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	31-03-2026	14:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	07-04-2026	14:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	28-04-2026	14:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	05-05-2026	14:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	12-05-2026	14:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	19-05-2026	14:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mardi	26-05-2026	14:00	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY