



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 |