



## INFORMATIONS



MOLSHEIM Château de Dorlisheim

(Salle de danse - 2ème étage)



Début le jeudi 05 février 2026



DURÉE : 01:30

PROFILS : Professeur de Yoga certifié

PRE REQUIS :

Être prêt à se mettre en mouvement !

MATERIEL :

- Une tenue ample et confortable

- Un coussin , une couverture

CODE ACTIVITÉ : 10MO667

Prix : **117.00 €**

## DESCRIPTION

Le yoga senior est une pratique douce, faite pour travailler le corps avec respect et (re)gagner en force et en souplesse. Elle est ouverte à tous.

Les muscles et articulations sont sollicités en respectant les limitations du corps

Durant le cours je montre chaque posture et propose de nombreuses variantes pour que chacun puisse en tirer les bénéfices et lorsque vous la pratiquez ensuite, j'en observe la bonne exécution et vous indique le meilleur chemin pour y parvenir

Un temps de relaxation permet de fixer le bien être ressenti pour clôturer le séance et repartir d'un bon pied.



## OBJECTIFS

Améliorer la respiration

Retrouver de la mobilité et de la souplesse dans le corps

Gagner en équilibre ( corporel et mental)

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	05-02-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	12-02-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	19-02-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	26-02-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	05-03-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	12-03-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	19-03-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	26-03-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	02-04-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM