



## INFORMATIONS



MOLSHEIM Château de Dorlisheim

(Salle de danse - 2ème étage)



Début le mercredi 07 janvier 2026



DURÉE : 01:30

PROFILS : Gabriel FUMEL

PRE REQUIS :

Tous niveaux

MATERIEL :

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

CODE ACTIVITÉ : 10MO666

Prix : **135.00 €**

## DESCRIPTION

Le Yoga Sivananda 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
Mercredi	07-01-2026	18:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mercredi	21-01-2026	18:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mercredi	28-01-2026	18:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mercredi	04-02-2026	18:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mercredi	11-02-2026	18:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mercredi	18-02-2026	18:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mercredi	25-02-2026	18:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mercredi	04-03-2026	18:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mercredi	11-03-2026	18:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mercredi	18-03-2026	18:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM