



INFORMATIONS



OSTWALD Centre sportif et de loisirs

(Salle 4)



Début le vendredi 16 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 : 10OS663

Prix : **117.00 €**

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
Vendredi	16-01-2026	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	23-01-2026	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	30-01-2026	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	06-02-2026	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	13-02-2026	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	20-02-2026	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	27-02-2026	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	06-03-2026	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Vendredi	13-03-2026	17:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD