



## INFORMATIONS



MOLSHEIM Château de Dorlisheim

(Salle de danse - 2ème étage)

**PROFILS :** Professeur de Yoga certifié



Début le jeudi 02 avril 2026

**PRE REQUIS :**

Être prêt à se mettre en mouvement !



DURÉE : 01:30

**MATERIEL :**

- Une tenue ample et confortable
- Un coussin , une couverture

**CODE ACTIVITÉ :** 10MO664

**Prix :** **162.00 €**

## 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	02-04-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	09-04-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	16-04-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	23-04-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	30-04-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	07-05-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	21-05-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	28-05-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	04-06-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	11-06-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	18-06-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	25-06-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM