



INFORMATIONS



MOLSHEIM Château de Dorlisheim

(Salle de danse - 2ème étage)



Début le jeudi 30 avril 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 : 10MO664

Prix : **108.00 €**

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	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