

## INFORMATIONS

 **ROSENAU** L'escale de Rosenau  
(Salle Haute Istein)

 **Début le** lundi 27 janvier 2020

 **DURÉE :** 01:30

**Prix :** **185.00 €**

**PROFILS :** Professeur certifié de yoga

**PRE REQUIS :**

Tout public

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant(e).

**MATERIEL :** Aucun

**CODE ACTIVITÉ :** 4RO373

## DESCRIPTION

Dans ce cours, nous aborderons les Sutras (écrits philosophiques, aphorismes), le Pranayama (la respiration), le Dhyana (la méditation), les mudras (positions codifiées, symbolique des mains) et les Bandhas (pour dénouer les zones de contraction).

## OBJECTIFS

Pour la sérénité de l'esprit et la connexion entre l'esprit, le corps et la respiration.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	27-01-2020	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	03-02-2020	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	10-02-2020	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	02-03-2020	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	09-03-2020	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	16-03-2020	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	23-03-2020	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	30-03-2020	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	06-04-2020	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	27-04-2020	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	04-05-2020	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	11-05-2020	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	18-05-2020	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	25-05-2020	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	08-06-2020	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU