Hatha Yoga

Mme REMY Dominique

INFORMATIONS

SOPPE-LE-BAS Salle communale

Début le lundi 03 février 2020

DURÉE : 01:15

Prix : 109.00 €

PROFILS : Enseignante de yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis n'est nécessaire. Les séances sont proposées en suivant les possibilités de chacun.

Tout public.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SP371

DESCRIPTION

Séances commençant par une relaxation, suivie d'une préparation physique et pulmonaire. Viennent ensuite les postures adaptées en fonction des possibilités de chacun, puis une relaxation finale.
Les postures se vivent en accord avec le souffle.
Les cours sont construits de façon progressive.

Hatha Yoga

Mme REMY Dominique

OBJECTIFS

Apporter du bien-être, de la détente, une souplesse physique mais aussi mentale.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	03-02-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	10-02-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	09-03-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	16-03-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	23-03-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	30-03-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	06-04-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	27-04-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	04-05-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	11-05-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	18-05-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	25-05-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	08-06-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	15-06-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS