



## INFORMATIONS



MOLSHEIM Château de Dorlisheim

(Salle de danse - 2ème étage)

**PROFILS :** Professeure de Yoga



Début le jeudi 19 février 2026

**PRE REQUIS :**

Aucun



DURÉE : 01:15

**MATERIEL :**

Tapis  
Bouteille d'eau  
Tenue confortable

**CODE ACTIVITÉ :** 10MO668

**Prix :** **135.00 €**

## DESCRIPTION

Ce cours de Yoga est structuré en plusieurs étapes permettant d'accéder à un bien-être physique et mental pendant la séance. Il y a un thème et un mantra par séance pour vous aider à rester concentré pendant les séances. *Un mantra est une phrase formulée au présent qui vise à rediriger le mental dans le moment présent.*

Nous allons bien sûr travailler la souplesse, l'équilibre, la concentration, la respiration et bien d'autres choses encore.

Le yoga est une pratique complète qui permet un travail profond physique et mental. Sur la durée, on constate plus de conscience dans nos actes, un meilleur sommeil, plus d'apaisement au quotidien, en bref une meilleure qualité de vie.

Je me réjouis de vous accompagner dans ce cheminement,

Leslie



## OBJECTIFS

Le but de ce cours est d'améliorer la flexibilité et l'équilibre tout en réduisant le stress, en favorisant la détente et en harmonisant le corps et l'esprit.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	19-02-2026	13:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	05-03-2026	13:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	19-03-2026	13:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	02-04-2026	13:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	16-04-2026	13:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	30-04-2026	13:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	28-05-2026	13:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	11-06-2026	13:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	25-06-2026	13:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	02-07-2026	13:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	09-07-2026	13:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	16-07-2026	13:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM