



INFORMATIONS



CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck



Début le mercredi 16 septembre 2026



DURÉE : 01:30

Prix : **360.00 €**

PROFILS : Enseignante de yoga

PRE REQUIS :

Aucun prérequis n'est nécessaire, le yoga s'adapte à tous, en fonction des possibilités de chacun.

MATERIEL :

Tapis (de préférence anti-dérapant), vêtements souples, sangle et petit coussin.
Si possible coussin de méditation.

CODE ACTIVITÉ : 11CE662

DESCRIPTION

Le cours débute par une relaxation, puis une préparation physique et pulmonaire.

Viennent ensuite les enchaînements puis les postures. Tout ce travail physique est accompagné de respirations. La séance se termine par une relaxation finale.

Une pratique sans compétition basée sur la respiration et l'observation des sensations.



OBJECTIFS

Atteindre un état de bien-être physique, mental et intérieur durable.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	16-09-2026	18:30	01:30	
Mercredi	23-09-2026	18:30	01:30	
Mercredi	30-09-2026	18:30	01:30	
Mercredi	07-10-2026	18:30	01:30	
Mercredi	14-10-2026	18:30	01:30	
Mercredi	04-11-2026	18:30	01:30	
Mercredi	18-11-2026	18:30	01:30	
Mercredi	25-11-2026	18:30	01:30	
Mercredi	02-12-2026	18:30	01:30	
Mercredi	09-12-2026	18:30	01:30	
Mercredi	16-12-2026	18:30	01:30	
Mercredi	06-01-2027	18:30	01:30	
Mercredi	13-01-2027	18:30	01:30	
Mercredi	20-01-2027	18:30	01:30	
Mercredi	27-01-2027	18:30	01:30	
Mercredi	03-02-2027	18:30	01:30	
Mercredi	10-02-2027	18:30	01:30	
Mercredi	17-02-2027	18:30	01:30	
Mercredi	10-03-2027	18:30	01:30	
Mercredi	17-03-2027	18:30	01:30	
Mercredi	24-03-2027	18:30	01:30	
Mercredi	31-03-2027	18:30	01:30	
Mercredi	07-04-2027	18:30	01:30	
Mercredi	14-04-2027	18:30	01:30	
Mercredi	05-05-2027	18:30	01:30	
Mercredi	12-05-2027	18:30	01:30	
Mercredi	19-05-2027	18:30	01:30	
Mercredi	26-05-2027	18:30	01:30	
Mercredi	02-06-2027	18:30	01:30	