



INFORMATIONS



SAVERNE Espace yoga



Début le lundi 14 septembre 2026



DURÉE : 01:15

Prix : **294.00 €**

PROFILS : professeure de Yoga

PRE REQUIS :

Tous les niveaux sont les bienvenus.

MATERIEL :

Une tenue confortable, une serviette pour s'isoler du tapis de sol (présent dans la salle) et une couverture sont nécessaires pour la pratique.

CODE ACTIVITÉ : 11SA663

DESCRIPTION

Le yoga est plus un état d'esprit qu'un ensemble de techniques. Il s'agit de respecter son corps dans les postures et de coordonner sa respiration avec le mouvement. Il n'y a pas de concurrence ni avec les autres ni avec soi-même.

Une séance d'une heure quinze se déroule ainsi :

- échauffement du corps et centrage (1/4 d'heure)
- postures (asana)
- discipline du souffle (pranayama)
- relaxation (1/4 d'heure)



OBJECTIFS

Dans une ambiance chaleureuse, et dans une salle de yoga dédiée uniquement à cette discipline, venez découvrir ou approfondir cette belle pratique de Hatha Yoga.

Dans cet atelier, vous apprendrez des postures propres au yoga, des techniques respiratoires qui vous aideront au quotidien à vous sentir mieux face aux différentes situations dans votre vie. Une relaxation ou méditation vous seront proposées à chaque fin de séance pour vous permettre de prendre du recul jour après jour.

Le yoga est une pratique ancestrale qui vous apprend à mieux vous connaître vous-même. C'est une discipline où chacun vient pour une raison qui lui est propre et personnelle, et à l'issue d'une année vous trouverez soit l'objectif atteint, ou peut-être un chemin de vie que vous ne soupçonniez pas.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	14-09-2026	18:30	01:15	
Lundi	21-09-2026	18:30	01:15	
Lundi	28-09-2026	18:30	01:15	
Lundi	05-10-2026	18:30	01:15	
Lundi	12-10-2026	18:30	01:15	
Lundi	09-11-2026	18:30	01:15	
Lundi	16-11-2026	18:30	01:15	
Lundi	23-11-2026	18:30	01:15	
Lundi	30-11-2026	18:30	01:15	
Lundi	07-12-2026	18:30	01:15	
Lundi	14-12-2026	18:30	01:15	
Lundi	04-01-2027	18:30	01:15	
Lundi	11-01-2027	18:30	01:15	
Lundi	18-01-2027	18:30	01:15	
Lundi	25-01-2027	18:30	01:15	
Lundi	01-02-2027	18:30	01:15	
Lundi	08-02-2027	18:30	01:15	
Lundi	15-02-2027	18:30	01:15	
Lundi	08-03-2027	18:30	01:15	
Lundi	15-03-2027	18:30	01:15	
Lundi	22-03-2027	18:30	01:15	
Lundi	05-04-2027	18:30	01:15	
Lundi	12-04-2027	18:30	01:15	
Lundi	03-05-2027	18:30	01:15	
Lundi	10-05-2027	18:30	01:15	
Lundi	24-05-2027	18:30	01:15	
Lundi	31-05-2027	18:30	01:15	

Lundi

07-06-2027

18:30

01:15