



INFORMATIONS



SAVERNE Espace yoga



Début le mercredi 16 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 : 11SA662

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 dans votre 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
Mercredi	16-09-2026	17:30	01:15	
Mercredi	23-09-2026	17:30	01:15	
Mercredi	30-09-2026	17:30	01:15	
Mercredi	07-10-2026	17:30	01:15	
Mercredi	14-10-2026	17:30	01:15	
Mercredi	04-11-2026	17:30	01:15	
Mercredi	18-11-2026	17:30	01:15	
Mercredi	25-11-2026	17:30	01:15	
Mercredi	02-12-2026	17:30	01:15	
Mercredi	09-12-2026	17:30	01:15	
Mercredi	16-12-2026	17:30	01:15	
Mercredi	06-01-2027	17:30	01:15	
Mercredi	13-01-2027	17:30	01:15	
Mercredi	20-01-2027	17:30	01:15	
Mercredi	27-01-2027	17:30	01:15	
Mercredi	03-02-2027	17:30	01:15	
Mercredi	10-02-2027	17:30	01:15	
Mercredi	17-02-2027	17:30	01:15	
Mercredi	10-03-2027	17:30	01:15	
Mercredi	17-03-2027	17:30	01:15	
Mercredi	24-03-2027	17:30	01:15	
Mercredi	31-03-2027	17:30	01:15	
Mercredi	07-04-2027	17:30	01:15	
Mercredi	14-04-2027	17:30	01:15	
Mercredi	05-05-2027	17:30	01:15	
Mercredi	12-05-2027	17:30	01:15	
Mercredi	19-05-2027	17:30	01:15	

Mercredi

26-05-2027

17:30

01:15