



INFORMATIONS



SAVERNE Espace yoga



Début le vendredi 18 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 : 11SA661

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
Vendredi	18-09-2026	18:30	01:15	
Vendredi	25-09-2026	18:30	01:15	
Vendredi	02-10-2026	18:30	01:15	
Vendredi	09-10-2026	18:30	01:15	
Vendredi	16-10-2026	18:30	01:15	
Vendredi	06-11-2026	18:30	01:15	
Vendredi	13-11-2026	18:30	01:15	
Vendredi	20-11-2026	18:30	01:15	
Vendredi	27-11-2026	18:30	01:15	
Vendredi	04-12-2026	18:30	01:15	
Vendredi	11-12-2026	18:30	01:15	
Vendredi	18-12-2026	18:30	01:15	
Vendredi	08-01-2027	18:30	01:15	
Vendredi	15-01-2027	18:30	01:15	
Vendredi	22-01-2027	18:30	01:15	
Vendredi	29-01-2027	18:30	01:15	
Vendredi	05-02-2027	18:30	01:15	
Vendredi	12-02-2027	18:30	01:15	
Vendredi	19-02-2027	18:30	01:15	
Vendredi	12-03-2027	18:30	01:15	
Vendredi	19-03-2027	18:30	01:15	
Vendredi	26-03-2027	18:30	01:15	
Vendredi	02-04-2027	18:30	01:15	
Vendredi	09-04-2027	18:30	01:15	
Vendredi	16-04-2027	18:30	01:15	
Vendredi	14-05-2027	18:30	01:15	
Vendredi	21-05-2027	18:30	01:15	

Vendredi

28-05-2027

18:30

01:15