



INFORMATIONS



SÉLESTAT Ecole Sainte Foy



Début le jeudi 12 septembre 2019



DURÉE : 01:15

Prix : **8.00 €**

PROFILS : professeur de yoga de FF-Hatha-Yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré requis.

Les cours sont ouverts à un public d'adultes, de niveau débutant à celui d'avancé. Aucune comparaison, ni compétition, chacun pratique pour soi en fonction de ses capacités.

Prévoir un tapis de sol confortable, une couverture, éventuellement un coussin.

Un certificat médical de moins de 3 mois est à remettre lors du 1er cours pour l'inscription à l'année.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SE372

DESCRIPTION

Pratiquer le Hatha-Yoga c'est se faire du bien ... par un travail corporel , pour garder ou retrouver petit à petit la souplesse, mais aussi le calme et la sérénité.



OBJECTIFS

Le Hatha-Yoga est une pratique corporelle qui vous permettra de retrouver ou de conserver un mieux-être physique et mental.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	12-09-2019	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT