

## INFORMATIONS



SIERENTZ Ancien Tribunal

(Salle 5 -2ème étage)



Début le jeudi 10 septembre 2026



DURÉE : 01:30

PROFILS : Prof de yoga diplômé

PRE REQUIS :

Tous niveaux

MATERIEL :

Apporter votre bonheur et tapis.

CODE ACTIVITÉ : 11SI661

Prix : **243.00 €**

## DESCRIPTION

Yoga: union de l'esprit, du corps à travers les pranas, la force vitale, guidée par les respirations.

Le but: la cessation des chittavrittis (par ex. modification du mental, les pensées, les désirs instantanés). Parvenir à l'état de calme intérieur ou Shanti, en faisant tous nos karmas ( les devoirs essentiels au monde) en restant dans la pleine conscience.



## OBJECTIFS

Le cours vous procurera:

- de la relaxation
- du bien-être physique, mental et spirituel.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	10-09-2026	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	17-09-2026	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	24-09-2026	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	01-10-2026	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	08-10-2026	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	15-10-2026	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	05-11-2026	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	12-11-2026	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	19-11-2026	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	26-11-2026	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	03-12-2026	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	10-12-2026	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	17-12-2026	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	07-01-2027	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	14-01-2027	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	21-01-2027	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	28-01-2027	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	04-02-2027	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ