


INFORMATIONS

 CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck

 Début le vendredi 11 septembre 2026

 DURÉE : 01:30

PROFILS : Prof de yoga diplômé

PRE REQUIS :

Tous niveaux

MATERIEL :

Apporter votre bonheur et tapis.

CODE ACTIVITÉ : 11CE661

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
Vendredi	11-09-2026	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	18-09-2026	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	25-09-2026	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	02-10-2026	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	09-10-2026	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	16-10-2026	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	06-11-2026	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	13-11-2026	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	20-11-2026	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	27-11-2026	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	04-12-2026	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	11-12-2026	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	08-01-2027	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	15-01-2027	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	22-01-2027	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	29-01-2027	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	05-02-2027	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Vendredi	12-02-2027	09:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY