



INFORMATIONS



SÉLESTAT Ecole Sainte Foy



Début le jeudi 19 septembre 2019



DURÉE : 01:15

Prix : **222.00 €**

PROFILS : professeur de yoga de la 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 : 4SE373

DESCRIPTION

Le cours de Hatha-Yoga que je vous propose est du Yoga Traditionnel. C'est une pratique très ancienne, il est à l'origine de toutes les autres formes de yoga existantes.

Nous commençons toujours la pratique par un échauffement du corps, suivi par un ensemble de postures douces en harmonie avec notre respiration, afin de mobiliser et activer les articulations du corps, de tonifier, étirer et renforcer les muscles.

Vous apprendrez à travailler votre respiration pour une meilleure oxygénation, ainsi que la méditation, afin de retrouver et installer le calme et la sérénité.

Chaque cours finira par une relaxation totale du corps en postures allongée.



OBJECTIFS

Retrouver ou conserver un mieux être physique et mental.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	19-09-2019	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	26-09-2019	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	03-10-2019	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	10-10-2019	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	17-10-2019	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	07-11-2019	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	14-11-2019	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	21-11-2019	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	28-11-2019	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	05-12-2019	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	12-12-2019	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	19-12-2019	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	09-01-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	16-01-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	23-01-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	30-01-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	06-02-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	13-02-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	05-03-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	12-03-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	19-03-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	26-03-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	02-04-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	09-04-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	30-04-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	07-05-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	14-05-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	28-05-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	04-06-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	11-06-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	18-06-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT