



INFORMATIONS



SAVERNE CSC Ilot du Moulin



Début le lundi 23 septembre 2019



DURÉE : 01:30

PROFILS : Professeur de la Fédération Française de Hatha Yoga

PRE REQUIS :

Les cours s'adressent aux débutants comme aux confirmés...

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SA383

Prix : 207.00 €

DESCRIPTION

Dans ces cours sont proposées les techniques posturales transmises par M. Mahesh (fondateur de la FFHY et de l'EIDYT) ainsi que des exercices de pranayama et de méditation ou relaxation...



OBJECTIFS

Une meilleure connaissance du corps par le travail postural (asanas).

De meilleures capacités respiratoires grâce aux techniques respiratoires (pranayama).

Un chemin vers une paix intérieure grâce aux techniques de relaxations et méditations (yoga nidra).

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	23-09-2019	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	30-09-2019	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	07-10-2019	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	14-10-2019	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	04-11-2019	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	18-11-2019	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	25-11-2019	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	02-12-2019	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	09-12-2019	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	16-12-2019	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	06-01-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	13-01-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	20-01-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	27-01-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	03-02-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	10-02-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	02-03-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	09-03-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	16-03-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	23-03-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	30-03-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	06-04-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	27-04-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	04-05-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	11-05-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3D rue du Moulin - 67700 SAVERNE