



INFORMATIONS



CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck

(Salle de la conciergerie)



Début le mercredi 03 juin 2026



DURÉE : 01:30

Prix : **36.00 €**

PROFILS : Enseignante de yoga

PRE REQUIS :

Aucun prérequis n'est nécessaire, le yoga s'adapte à tous, en fonction des possibilités de chacun.

MATERIEL :

Tapis (de préférence anti-dérapant), vêtements souples, sangle et petit coussin.
Si possible coussin de méditation.

CODE ACTIVITÉ : 10CE663

DESCRIPTION

Le cours débute par une relaxation, puis une préparation physique et pulmonaire.

Viennent ensuite les enchaînements puis les postures. Tout ce travail physique est accompagné de respirations. La séance se termine par une relaxation finale.

Une pratique sans compétition basée sur la respiration et l'observation des sensations.



OBJECTIFS

Atteindre un état de bien-être physique, mental et intérieur durable.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	03-06-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	10-06-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	17-06-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY