# Hatha yoga

Mme MONTEIRO Analbery

## INFORMATIONS

OSTWALD Ecole maternelle du Schloessel

Début le lundi 16 septembre 2019

DURÉE : 01:30

**Prix :** **155.00 €**

PROFILS : Enseignante en yoga

PRE REQUIS :

Les séances sont ouvertes à tous. Il n'est pas nécessaire d'être sportif, souple, ni d'être en bonne condition physique. La séance est adaptée à chacun, selon ses possibilités et son propre rythme.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4OS389

## DESCRIPTION

Une séance de yoga dure une heure et demie et est composée de :
- un petit temps d'intériorisation qui vise à installer la présence à soi-même ;
- pratiques physiques (les postures ou asanas), qui peuvent être dynamiques ou statiques. Les asanas travaillent le corps et articulations, ;
- exercices respiratoires spécifiques (Pranayamas), afin de d'apaiser ou de donner de l'énergie, selon le moment de la journée ;
- et se termine par 15 minutes de relaxation profonde (Yoga Nidra).

Merci d'apporter un tapis de yoga et un plaid.

# Hatha yoga

Mme MONTEIRO Analbery

## OBJECTIFS

La pratique régulière du yoga apporte du bien-être général et de la confiance en soi.
Les postures permettent de travailler les muscles de son corps en profondeur sans violence, et favorisent une plus grande souplesse.
Les bienfaits sont rapidement ressentis

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Lundi | 16-09-2019 | 18:45 | 01:30 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Lundi | 23-09-2019 | 18:45 | 01:30 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Lundi | 30-09-2019 | 18:45 | 01:30 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Lundi | 07-10-2019 | 18:45 | 01:30 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Lundi | 14-10-2019 | 18:45 | 01:30 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Lundi | 04-11-2019 | 18:45 | 01:30 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Lundi | 18-11-2019 | 18:45 | 01:30 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Lundi | 25-11-2019 | 18:45 | 01:30 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Lundi | 02-12-2019 | 18:45 | 01:30 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Lundi | 09-12-2019 | 18:45 | 01:30 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Lundi | 16-12-2019 | 18:45 | 01:30 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Lundi | 06-01-2020 | 18:45 | 01:30 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Lundi | 13-01-2020 | 18:45 | 01:30 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Lundi | 20-01-2020 | 18:45 | 01:30 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Lundi | 27-01-2020 | 18:45 | 01:30 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Lundi | 10-02-2020 | 18:45 | 01:30 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |