



INFORMATIONS



OSTWALD Ecole maternelle du Schloessel



Début le lundi 10 février 2020



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.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant(e).

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 40S390

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.

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	10-02-2020	18:45	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	02-03-2020	18:45	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	09-03-2020	18:45	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	16-03-2020	18:45	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	23-03-2020	18:45	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	30-03-2020	18:45	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	06-04-2020	18:45	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	27-04-2020	18:45	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	04-05-2020	18:45	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	11-05-2020	18:45	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	18-05-2020	18:45	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	25-05-2020	18:45	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	08-06-2020	18:45	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	15-06-2020	18:45	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	22-06-2020	18:45	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	29-06-2020	18:45	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD