



INFORMATIONS



MOLSHEIM Château de Dorlisheim

(Salle de danse - 2ème étage)



Début le mardi 29 septembre 2026



DURÉE : 01:30

PROFILS : Gabriel FUMEL

PRE REQUIS :

Tous niveaux

MATERIEL :

Prévoir une tenue souple et apporter un tapis

CODE ACTIVITÉ : 11MO663

Prix : **414.00 €**

DESCRIPTION

Le Yoga Sivananda est issu des enseignements classiques Indiens et a été structuré par Swami Sivananda pour faciliter la diffusion du Yoga auprès d'un large public (y compris Européen), il est accessible à tous.

Chaque séance, d'une durée d'1h30, est structurée en 3 temps : Exercices sur la respiration (pranayama) environ 10 minutes; pratique des postures (asana) et relaxation finale (savasana) environ 10 minutes.

Le professeur montre d'abord les postures avant que vous ne les pratiquiez. Il est ainsi disponible pour ajuster votre posture et si nécessaire vous proposer des adaptations selon vos capacités ou restrictions dans la bienveillance et l'écoute.

Lors des premières séances vous apprendrez les douze postures de base puis des variantes seront intégrées petit à petit.

Vous voulez savoir si ce Yoga est pour vous ? C'est simple : venez l'essayez !!



OBJECTIFS

Travailler la mobilité du corps

Contrôler la respiration volontaire

Détendre le système nerveux

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	29-09-2026	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	06-10-2026	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	13-10-2026	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	03-11-2026	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	10-11-2026	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	17-11-2026	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	24-11-2026	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	01-12-2026	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	08-12-2026	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	15-12-2026	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	05-01-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	12-01-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	19-01-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	26-01-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	02-02-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	09-02-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	16-02-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	09-03-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	16-03-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	23-03-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	30-03-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	06-04-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	13-04-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	04-05-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	11-05-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	18-05-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	25-05-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	01-06-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	08-06-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	15-06-2027	18:30	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM

