



INFORMATIONS



CERNAY Cercle Familial St Etienne



Début le mercredi 22 janvier 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **160.00 €**

PROFILS : Enseignante de yoga

PRE REQUIS :

Tout public

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

il existe toujours des possibilités d'adaptation en fonction des difficultés éventuelles.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4CE377

DESCRIPTION

Séance commençant par une relaxation, puis une préparation physique et pulmonaire. Viennent ensuite les postures puis une relaxation finale. Toutes les postures se vivent en accord avec le souffle.

OBJECTIFS

Procure un bien-être physique et mental durable, assouplit le corps et le mental.
Favorise le calme et la concentration.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	22-01-2020	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	29-01-2020	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	05-02-2020	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	12-02-2020	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	11-03-2020	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	18-03-2020	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	25-03-2020	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	01-04-2020	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	08-04-2020	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	29-04-2020	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	06-05-2020	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	13-05-2020	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	20-05-2020	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	27-05-2020	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY