



INFORMATIONS



ROSENAU L'escale de Rosenau

(Salle Haute Istein)



Début le lundi 23 septembre 2019



DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

niveau débutant et intermédiaire.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4RO370

Prix : **148.00 €**

DESCRIPTION

Dans ce cours, nous aborderons les Sutras (écrits philosophiques, aphorismes), le Pranayama (la respiration), le Dhyana (la méditation), les mudras (positions codifiées, symbolique des mains) et les Bandhas (pour dénouer les zones de contraction).



OBJECTIFS

Pour la sérénité de l'esprit et la connexion entre l'esprit, le corps et la respiration.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	23-09-2019	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	07-10-2019	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	14-10-2019	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	04-11-2019	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	18-11-2019	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	25-11-2019	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	02-12-2019	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	09-12-2019	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	16-12-2019	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	06-01-2020	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	13-01-2020	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Lundi	20-01-2020	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU