



INFORMATIONS



SIERENTZ Ancien Tribunal

PROFILS : Professeur certifié de yoga



Début le jeudi 26 septembre 2019

PRE REQUIS :

niveau débutant et intermédiaire.



DURÉE : 01:30

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SI372

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
Jeudi	26-09-2019	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	03-10-2019	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	10-10-2019	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	17-10-2019	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	07-11-2019	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	14-11-2019	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	21-11-2019	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	28-11-2019	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	05-12-2019	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	12-12-2019	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	19-12-2019	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	09-01-2020	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ