



## INFORMATIONS



MOLSHEIM Centre socio culturel



Début le mercredi 06 novembre 2019



DURÉE : 01:30

Prix : **80.00 €**

### PROFILS :

### PRE REQUIS :

Tous niveaux

Se renseigner chez son médecin en cas de maladie ou pathologie chronique.

Apporter un tapis de sol et un plaid.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MO399

## DESCRIPTION

Le yoga n'est pas une gymnastique. Il s'agit d'un chemin spirituel issu de l'Inde et transmis depuis des millénaires. Initialement la transmission était orale et directe de maître à disciple. Nous avons la chance aujourd'hui d'accéder à ces pratiques afin que chacun puisse se connecter à son être intérieur pour retrouver son équilibre et sa félicité initiales. Les postures, étirements, respirations, chants, etc....ne sont que des moyens pour tendre vers cet état d'être intérieur qui reste calme et heureux même quand tout bouge autour de nous.

Le yoga permet de vivre mieux en se laissant traverser par le flux de la vie.

## OBJECTIFS

Trouver et conserver la paix, la joie et l'harmonie intérieure quelles que soient les conditions extérieures.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	06-11-2019	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	13-11-2019	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	20-11-2019	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	27-11-2019	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	04-12-2019	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	18-12-2019	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	08-01-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	15-01-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	22-01-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	29-01-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM