

INFORMATIONS

 SOPPE-LE-BAS Salle communale

 Début le lundi 03 février 2020

 DURÉE : 01:15

Prix : **109.00 €**

PROFILS : Enseignante de yoga

PRE REQUIS :

Tout public

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

Les séances sont proposées en suivant les possibilités de chacun.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SP373

DESCRIPTION

Séances commençant par une relaxation, suivie d'une préparation physique et pulmonaire. Viennent ensuite les postures adaptées en fonction des possibilités de chacun, puis une relaxation finale.

Les postures se vivent en accord avec le souffle.

Les cours sont construits de façon progressive.

OBJECTIFS

Apporter du bien-être, de la détente, une souplesse physique mais aussi mentale.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	03-02-2020	19:45	01:15	
Lundi	10-02-2020	19:45	01:15	
Lundi	09-03-2020	19:45	01:15	
Lundi	16-03-2020	19:45	01:15	
Lundi	23-03-2020	19:45	01:15	
Lundi	30-03-2020	19:45	01:15	
Lundi	06-04-2020	19:45	01:15	
Lundi	27-04-2020	19:45	01:15	
Lundi	04-05-2020	19:45	01:15	
Lundi	11-05-2020	19:45	01:15	
Lundi	18-05-2020	19:45	01:15	
Lundi	25-05-2020	19:45	01:15	
Lundi	01-06-2020	19:45	01:15	
Lundi	08-06-2020	19:45	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS