



INFORMATIONS



SIERENTZ Ancien Tribunal



Début le jeudi 30 janvier 2020



DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Tout public

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

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SI374

Prix : **185.00 €**

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	30-01-2020	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	06-02-2020	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	13-02-2020	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	05-03-2020	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	12-03-2020	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	19-03-2020	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	26-03-2020	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	02-04-2020	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	09-04-2020	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	30-04-2020	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	07-05-2020	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	14-05-2020	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	28-05-2020	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	04-06-2020	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	11-06-2020	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ