



INFORMATIONS



SAVERNE CSC Ilot du Moulin

(1er étage)



Début le lundi 28 septembre 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **206.00 €**

PROFILS : en formation yoga thérapie

PRE REQUIS :

Tous les niveaux sont les bienvenus.

Certificat médical de non contre-indication obligatoire, à remettre à l'intervenante à la première séance

MATERIEL :

Une tenue confortable, un tapis de sol et une couverture sont nécessaires pour la pratique.

CODE ACTIVITÉ : 5SA392

DESCRIPTION

Le yoga est plus un état d'esprit qu'un ensemble de techniques. Il s'agit de respecter son corps dans les postures et de coordonner sa respiration avec le mouvement.

Une séance d'une heure trente se déroule ainsi :

- échauffement du corps et centrage (1/4 d'heure)
- postures (asana)
- discipline du souffle (pranayama)
- relaxation (1/4 d'heure)



OBJECTIFS

Trouver un équilibre entre le corps et l'esprit qui nous aide à mieux nous connaître nous même.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	28-09-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	05-10-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	12-10-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	02-11-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	09-11-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	16-11-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	23-11-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	30-11-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	07-12-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	14-12-2020	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	04-01-2021	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	11-01-2021	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	18-01-2021	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	25-01-2021	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	01-02-2021	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	08-02-2021	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	15-02-2021	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	08-03-2021	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	15-03-2021	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	22-03-2021	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	29-03-2021	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	12-04-2021	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	19-04-2021	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	10-05-2021	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE
Lundi	17-05-2021	18:30	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE