



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le mardi 13 octobre 2020



DURÉE : 01:00

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Certificat médical à remettre à l'animateur, dès le premier cours

MATERIEL :

Tapis de yoga et tenue souple

CODE ACTIVITÉ : 5GU388

Prix : **88.00 €**

DESCRIPTION

Venez profiter d'une pause de douceur à l'écoute de votre corps et selon votre ressenti.

Découvrez les bienfaits du yoga sur un rythme lent et doux à travers le pranayama (exercices de respiration), asanas (postures) et de la relaxation, qui vous apporteront, au fil des séances, une plus grande connection entre le corps, l'esprit et le souffle, pour apporter plus d'équilibre dans la vie quotidienne.

OBJECTIFS

Ces cours vont vous permettre de relâcher les tensions physiques et mentales sur un rythme lent et doux adapté aux possibilités de chacun.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	13-10-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	03-11-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	10-11-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	17-11-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	24-11-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	01-12-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	08-12-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	15-12-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	05-01-2021	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	12-01-2021	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	19-01-2021	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	26-01-2021	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	02-02-2021	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	09-02-2021	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER