

INFORMATIONS

 GUEBWILLER Visio-atelier

 Début le mardi 02 février 2021

 DURÉE : 01:00

Prix : **107.00 €**

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Un ou deux ans de pratique

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

MATERIEL :

Tapis de yoga

CODE ACTIVITÉ : 5GU394

DESCRIPTION

Vous avez déjà pratiqué le yoga et vous souhaitez développer votre force et souplesse mentale et physique au travers de postures d'inversion ou d'équilibre.

Relâchez les tensions et le stress en connectant votre esprit, votre corps et votre esprit à travers la pratique d'un yoga dynamique.

Tout en restant à l'écoute de votre corps et dans la bienveillance, découvrez vos limites tout en cherchant la détente et l'apaisement.

OBJECTIFS

Ces cours vont vous permettre de découvrir au fil des séances une plus grande connexion entre le corps, l'esprit et le souffle développer la force mentale et physique pour apporter plus d'équilibre dans la vie quotidienne.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	02-02-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	09-02-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	16-02-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	09-03-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	16-03-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	23-03-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	30-03-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	06-04-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	13-04-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	20-04-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	11-05-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	18-05-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	25-05-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	01-06-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	08-06-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	15-06-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	22-06-2021	20:15	01:00	Visio-atelier, Visio -