

INFORMATIONS

 **SÉLESTAT** Ecole Sainte Foy

 **Début le** jeudi 17 septembre 2020

 **DURÉE** : 01:15

Prix : **5.00 €**

PROFILS : professeur de yoga de la FF- de Hatha-Yoga

PRE REQUIS :

aucun pré requis.

Les cours sont ouverts à un public d'adultes de plus 18 ans, de niveau débutant à celui d'avancé. Aucune comparaison, ni compétition, chacun pratique pour soi en fonction de ses capacités.

Prévoir un tapis de sol confortable, une couverture, éventuellement un coussin.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5SE380

DESCRIPTION

Pratiquer le Hatha-Yoga c'est se faire du bien, par un travail corporel, pour garder et retrouver petit à petit la souplesse, mais aussi le calme et la sérénité.



OBJECTIFS

Le but de ce cours de découverte est d'entrer en contact avec une pratique très ancienne, découvrir les grandes lignes de cette pratique.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Judi	17-09-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT