



## INFORMATIONS



SÉLESTAT Ecole Sainte Foy



Début le jeudi 24 septembre 2020



DURÉE : 01:15

Prix : **215.00 €**

**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 de 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. Un certificat médical de moins de 3 mois est à remettre lors du 1<sup>er</sup> cours.

**MATERIEL :** Aucun

**CODE ACTIVITÉ :** 5SE382

## DESCRIPTION

Le cours de Hatha-Yoga que je vous propose est du Yoga Traditionnel. C'est une pratique très ancienne, il est à l'origine de toutes les autres formes de yoga existantes.

Nous commençons toujours la pratique par un échauffement du corps, suivi par un ensemble de postures douces en harmonie avec la respiration, afin de mobiliser et activer les articulations du corps, de tonifier, étirer et renforcer les muscles.

Vous apprendrez à travailler votre respiration pour une meilleure oxygénation, ainsi que la méditation, afin de retrouver et installer le calme et la sérénité.

Chaque cours finira par une relaxation totale du corps en posture allongée.

## OBJECTIFS

Le but de cette pratique corporelle est de retrouver ou de développer un mieux être physique et mental.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	24-09-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	01-10-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	08-10-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	15-10-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	05-11-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	12-11-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	19-11-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	26-11-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	03-12-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	10-12-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	17-12-2020	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	07-01-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	14-01-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	21-01-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	28-01-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	04-02-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	11-02-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	18-02-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	11-03-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	18-03-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	25-03-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	01-04-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	08-04-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	15-04-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	22-04-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	20-05-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	27-05-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	03-06-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	10-06-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	17-06-2021	20:15	01:15	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT