



## INFORMATIONS



ROSENAU L'escale de Rosenau

(Salle Haute Istein)



Début le lundi 12 octobre 2020



DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

tout niveaux

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 5RO372

Prix : **198.00 €**

## DESCRIPTION

Yoga ( ??? ) = L'union de l'esprit , du corps au travers des pranas ( ???? -la force vitale , guidée par les respirations) . Le but- la cessation des chittavrittis (modification du mental par exemple les pensées les désirs instantanés) . C'est l'état de calme intérieur ou Shanti (?????) en faisant tout nos Karmas (???) (les devoirs essentiels au monde) en restant dans la pleine conscience.

## OBJECTIFS

La relaxation et bien être physique, mental et spirituel.

## SÉANCES

| Jour  | Date       | Horaire | Durée | Lieu                                                |
|-------|------------|---------|-------|-----------------------------------------------------|
| Lundi | 12-10-2020 | 19:00   | 01:30 | L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU |
| Lundi | 02-11-2020 | 19:00   | 01:30 | L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU |
| Lundi | 09-11-2020 | 19:00   | 01:30 | L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU |
| Lundi | 16-11-2020 | 19:00   | 01:30 | L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU |
| Lundi | 23-11-2020 | 19:00   | 01:30 | L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU |
| Lundi | 30-11-2020 | 19:00   | 01:30 | L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU |
| Lundi | 07-12-2020 | 19:00   | 01:30 | L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU |
| Lundi | 14-12-2020 | 19:00   | 01:30 | L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU |
| Lundi | 04-01-2021 | 19:00   | 01:30 | L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU |
| Lundi | 11-01-2021 | 19:00   | 01:30 | L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU |
| Lundi | 18-01-2021 | 19:00   | 01:30 | L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU |
| Lundi | 25-01-2021 | 19:00   | 01:30 | L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU |
| Lundi | 01-02-2021 | 19:00   | 01:30 | L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU |
| Lundi | 08-02-2021 | 19:00   | 01:30 | L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU |
| Lundi | 15-02-2021 | 19:00   | 01:30 | L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU |
| Lundi | 08-03-2021 | 19:00   | 01:30 | L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU |