

INFORMATIONS



BASSIN-POTASSIQUE Créa

(Créa)



Début le mercredi 25 septembre 2019



DURÉE : 01:30

PROFILS : Enseignante de yoga

PRE REQUIS :

Pouvoir s'asseoir au sol dos droit, s'allonger sur le dos et se redresser sans soucis.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4BP372

Prix : **165.00 €**

DESCRIPTION

La présence à notre corps grâce au silence et à la concentration, le travail postural en conscience, portés par l'attention constante à la respiration qui est le fil conducteur, permettent d'atteindre un équilibre aussi bien physique, mental, qu'intérieur.

OBJECTIFS

- assouplit et renforce le corps
- améliore la respiration
- apporte calme et confiance en soi
- amène un état de bien-être durable

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	25-09-2019	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	02-10-2019	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	09-10-2019	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	16-10-2019	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	06-11-2019	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	13-11-2019	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	20-11-2019	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	27-11-2019	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	04-12-2019	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	11-12-2019	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	18-12-2019	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	08-01-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	15-01-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	22-01-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	29-01-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM