



INFORMATIONS



CERNAY Cercle Familial St Etienne



Début le mercredi 18 septembre 2019



DURÉE : 01:30

PROFILS : Enseignante de yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis n'est nécessaire, il existe toujours des possibilités d'adaptation en fonction des difficultés éventuelles.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4CE370

Prix : **160.00 €**

DESCRIPTION

Séance commençant par une relaxation, puis une préparation physique et pulmonaire. Viennent ensuite les postures puis une relaxation finale. Toutes les postures se vivent en accord avec le souffle.

OBJECTIFS

Procure un bien-être physique et mental durable, assouplit le corps et le mental.
Favorise le calme et la concentration.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	18-09-2019	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	25-09-2019	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	02-10-2019	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	09-10-2019	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	16-10-2019	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	06-11-2019	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	13-11-2019	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	20-11-2019	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	27-11-2019	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	04-12-2019	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	11-12-2019	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	18-12-2019	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	08-01-2020	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	15-01-2020	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY