

Hatha Yoga découverte



Mme SPIESSER Sandra

INFORMATIONS

9

MOLSHEIM Centre socio culturel

(Salle de Danse)

U-U

Début le mercredi 30 septembre 2020

1

DURÉE: 01:30

Prix : 5.00 €

PROFILS: Professeur de yoga

PRE REQUIS:

Aucun

MATERIEL:

Prévoir un tapis, un coussin, une couverture et une tenue souple.

CODE ACTIVITÉ: 5MO438

DESCRIPTION

Séance variée , accessible à tous, avec postures, respiration, mantras, méditation et relaxation.



Hatha Yoga découverte



Mme SPIESSER Sandra

OBJECTIFS

Séance découverte pour les débutants ou nouvelles personnes afin de voir si le type de yoga et le déroulement du cours correspondent à vos besoins.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Duree	Lieu
Mercredi	30-09-2020	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM