

## INFORMATIONS



UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de

Bantzenheim  
(Grande salle)



Début le mercredi 30 septembre 2020



DURÉE : 01:15

PROFILS : Professeur de Yoga et Coach du bien-être

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Tapis de sol

CODE ACTIVITÉ : 5UR394

Prix : **80.00 €**

## DESCRIPTION

Art traditionnel de la méditation en mouvement, le Yoga de Samara conduit au bien-être, à la santé et à l'harmonie. Accessible à tous, cette méthode psychocorporelle est basée sur une attention particulière aux gestes, à la fluidité des mouvements et à la musique, de manière à plonger en soi-même.

La séance type comporte plusieurs **séquences** :

- un **recentrage** ou retour au calme
- et des **mouvements préparatoires** de la nuque et du cou, en position assise
- des **étirements**
- des **mouvements dynamiques**
- des **mouvements méditatifs**
- une **relaxation**

## OBJECTIFS

L'objectif de ces séances est de poser l'intention de lâcher ses soucis et autres préoccupations de la journée, pour se rendre totalement **disponible** à ce temps précieux de rencontre avec soi-même, à travers **la présence au corps**, **l'attention à ses mouvements**, ses postures, ses sensations...

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	30-09-2020	09:00	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	07-10-2020	09:00	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	14-10-2020	09:00	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	04-11-2020	09:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	18-11-2020	09:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	25-11-2020	09:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	02-12-2020	09:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	09-12-2020	09:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	16-12-2020	09:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	06-01-2021	09:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	13-01-2021	09:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	20-01-2021	09:00	01:15	Visio-atelier, Visio -