



INFORMATIONS



BASSIN-POTASSIQUE Créa



Début le mercredi 10 mars 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **154.00 €**

PROFILS : Enseignante de yoga

PRE REQUIS :

pouvoir s'asseoir au sol

pouvoir s'allonger sur le dos et se redresser

MATERIEL :

serviette ou couverture à poser sur le tapis mis à disposition par le Créa

sangle, coussin, briques (à voir lors de la première séance)

CODE ACTIVITÉ : 5BP372

DESCRIPTION

Travail postural et respiration consciente, intériorisation et assiduité, permettent d'équilibrer le corps et l'esprit.

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

OBJECTIFS

- Assouplir et renforcer le corps
- Améliorer la respiration
- Apporter calme et confiance en soi
- Aller vers un état de bien-être durable

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	10-03-2021	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	17-03-2021	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	24-03-2021	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	31-03-2021	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	07-04-2021	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	14-04-2021	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	21-04-2021	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	12-05-2021	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	19-05-2021	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	26-05-2021	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	02-06-2021	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	09-06-2021	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	16-06-2021	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	23-06-2021	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM