



INFORMATIONS



UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de

Bantzenheim
(Grande salle)



Début le mercredi 10 février 2021



DURÉE : 01:15

PROFILS : Professeur de Yoga et Coach du bien-être

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Tapis de sol

CODE ACTIVITÉ : 5UR420

Prix : **80.00 €**

DESCRIPTION

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	10-02-2021	09:00	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	17-02-2021	09:00	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	10-03-2021	09:00	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	17-03-2021	09:00	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	24-03-2021	09:00	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	31-03-2021	09:00	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	07-04-2021	09:00	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	14-04-2021	09:00	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	21-04-2021	09:00	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	12-05-2021	09:00	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	19-05-2021	09:00	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	26-05-2021	09:00	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM