



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le mardi 24 septembre 2019



DURÉE : 01:30

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Certificat médical

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU379

Prix : **104.00 €**

DESCRIPTION

Venez profiter des bienfaits du yoga à travers le pranayama (exercices de respiration), asanas (postures) et de la relaxation. La pratique du yoga apporte la souplesse, la force et l'apaisement du corps et de l'esprit.

Découvrez différents styles de yoga.

Cours variés et adaptés aux possibilités de chacun.



OBJECTIFS

Découvrir au fil des séances une plus grande connexion entre le corps, l'esprit et le souffle, pour apporter plus d'équilibre dans la vie quotidienne.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	24-09-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	01-10-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	08-10-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	15-10-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	05-11-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	12-11-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	19-11-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	26-11-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	03-12-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	10-12-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	17-12-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER