Yoga

Mme SEIGNEUR Rachel

INFORMATIONS

GUEBWILLER Maison Ritter
(Salle 12/13)

Début le mercredi 25 septembre 2019

DURÉE : 01:30

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Certificat médical

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU380

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.

Yoga

Mme SEIGNEUR Rachel

OBJECTIFS

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	25-09-2019	18:15	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	02-10-2019	18:15	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	09-10-2019	18:15	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	16-10-2019	18:15	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	06-11-2019	18:15	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	13-11-2019	18:15	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	20-11-2019	18:15	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	27-11-2019	18:15	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	04-12-2019	18:15	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	11-12-2019	18:15	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	18-12-2019	18:15	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER