



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le mardi 07 janvier 2020



DURÉE : 01h

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Certificat médical

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU381

Prix : **189.00 €**

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 connection entre le corps, l'esprit et le souffle, pour apporter plus d'équilibre dans la vie quotidienne.