

Yoga



INFORMATIONS

GUEBWILLER Maison Ritter (Salle 12/13)

Début le mardi 07 janvier 2020

DURÉE : 01:30

Prix: 189.00 €

PROFILS: Professeur de yoga

PRE REQUIS:

Certificat médical

MATERIEL: Aucun

CODE ACTIVITÉ: 4GU381

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 séances 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
Mardi	07-01-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	14-01-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	21-01-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	28-01-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	04-02-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	11-02-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	03-03-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	10-03-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	17-03-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	24-03-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	31-03-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	07-04-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	28-04-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	05-05-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	12-05-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	19-05-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	26-05-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	02-06-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	09-06-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	16-06-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER