



## INFORMATIONS



**MOLSHEIM** Centre socio culturel

(Salle de Danse)



**Début** le mercredi 07 octobre 2020



**DURÉE** : 01:30

**Prix** : **210.00 €**

**PROFILS** : Professeur de yoga

### PRE REQUIS :

Se renseigner chez son médecin en cas de maladie ou pathologie chronique.

Certificat médical à remettre à l'animateur, dès le premier cours

Hatha Yoga de tradition indienne avec asanas (postures), pranayama (souffle), bandhas (verrous), mudras (sceaux), mantras (chants), méditation et relaxation.

### MATERIEL :

Prévoir un tapis de yoga non glissant, une tenue souple et éventuellement un coussin et une couverture.

**CODE ACTIVITÉ** : 5MO1333

## DESCRIPTION

Le yoga n'est pas une gymnastique. Il s'agit d'un chemin spirituel né en Inde et transmis depuis des millénaires. Initialement la transmission était orale et directe, de maître à disciple. Nous avons la chance aujourd'hui d'accéder à ces pratiques afin que chacun puisse se connecter à son être intérieur pour retrouver son équilibre et sa félicité initiales. Les postures, étirements, respirations, chants, etc...ne sont que des moyens pour tendre vers cet état d'être intérieur qui reste calme et heureux même quand tout bouge autour de nous.

Le yoga permet de vivre mieux en se laissant traverser par le flux de la vie.

## OBJECTIFS

L'objectif de ces séances est de trouver et conserver la paix, la joie et l'harmonie intérieure quelles que soient les conditions extérieures.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	07-10-2020	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	14-10-2020	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	04-11-2020	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	18-11-2020	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	25-11-2020	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	02-12-2020	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	09-12-2020	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	16-12-2020	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	06-01-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	13-01-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	20-01-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	27-01-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	03-02-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	10-02-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	17-02-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	10-03-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	17-03-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	24-03-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	31-03-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	07-04-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	14-04-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	21-04-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	12-05-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	19-05-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	26-05-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM