



## INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le mardi 29 septembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **88.00 €**

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

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

MATERIEL :

Un tapis de yoga, tenue souple

CODE ACTIVITÉ : 5GU1533

## 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

Ces cours vont vous permettre de écouvrir 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	29-09-2020	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	06-10-2020	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	13-10-2020	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	03-11-2020	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	10-11-2020	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	17-11-2020	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	24-11-2020	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	01-12-2020	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	08-12-2020	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	15-12-2020	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	05-01-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	12-01-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	19-01-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	26-01-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -