[VISIO] Yoga

Mme SEIGNEUR Rachel

INFORMATIONS

GUEBWILLER Maison Ritter
(Salle 12/13)

Début le mercredi 30 septembre 2020

DURÉE : 01:00

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 : 5GU1534

Prix : **88.00 €**

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.

[VISIO] Yoga

Mme SEIGNEUR Rachel

OBJECTIFS

Ves cours vont vous permettre de 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
Mercredi	30-09-2020	18:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	07-10-2020	18:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	14-10-2020	18:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	04-11-2020	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	18-11-2020	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	25-11-2020	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	02-12-2020	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	09-12-2020	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	16-12-2020	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	06-01-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	13-01-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	20-01-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	27-01-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	03-02-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -