



INFORMATIONS



GUEBWILLER Visio-atelier



Début le mardi 02 février 2021



DURÉE : 01:00

Prix : **107.00 €**

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 : 5GU1556

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 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	02-02-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	09-02-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	16-02-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	09-03-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	16-03-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	23-03-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	30-03-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	06-04-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	13-04-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	20-04-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	11-05-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	18-05-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	25-05-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	01-06-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	08-06-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	15-06-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	22-06-2021	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -