



## INFORMATIONS



GUEBWILLER Visio-atelier



Début le mercredi 10 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 : 5GU1557

## 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
Mercredi	10-02-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	17-02-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	10-03-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	17-03-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	24-03-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	31-03-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	07-04-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	14-04-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	21-04-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	12-05-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	19-05-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	26-05-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	02-06-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	09-06-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	16-06-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	23-06-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	30-06-2021	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -