



INFORMATIONS



MOLSHEIM Centre socio culturel

(Salle de Danse)



Début le lundi 11 janvier 2021



DURÉE : 01:30

Prix : 126.00 €

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

MATERIEL :

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

CODE ACTIVITÉ : 5MO1562

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.

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



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
Lundi	11-01-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Lundi	18-01-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Lundi	25-01-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Lundi	01-02-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Lundi	08-02-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Lundi	15-02-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Lundi	08-03-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Lundi	15-03-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Lundi	22-03-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Lundi	29-03-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Lundi	12-04-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Lundi	19-04-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Lundi	10-05-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Lundi	17-05-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Lundi	31-05-2021	19:45	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM