

## INFORMATIONS

 UP REGIO BANTZENHEIM Début le mercredi 18 novembre 2020 DURÉE : 01:15

PROFILS : Professeur de Yoga et Coach du bien-être

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Tapis de sol

CODE ACTIVITÉ : 5UR1587

Prix : **33.00 €**

## DESCRIPTION

La séance type comporte plusieurs **séquences** :

- un **recentrage** ou retour au calme
- et des **mouvements préparatoires** de la nuque et du cou, en position assise
- des **étirements**
- des **mouvements dynamiques**
- des **mouvements méditatifs**
- une **relaxation**



## OBJECTIFS

L'objectif de ces séances est de poser l'intention de lâcher ses soucis et autres préoccupations de la journée, pour se rendre totalement **disponible** à ce temps précieux de rencontre avec soi-même, à travers **la présence au corps**, **l'attention à** ses mouvements, ses postures, ses sensations...

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	18-11-2020	09:00	01:15	VISIO-ATELIER
Mercredi	25-11-2020	09:00	01:15	VISIO-ATELIER
Mercredi	02-12-2020	09:00	01:15	VISIO-ATELIER
Mercredi	09-12-2020	09:00	01:15	VISIO-ATELIER
Mercredi	16-12-2020	09:00	01:15	VISIO-ATELIER