



## INFORMATIONS



SÉLESTAT Ecole Sainte Foy



Début le jeudi 21 octobre 2021



DURÉE : 01:00

Prix : **194.00 €**

**PROFILS :** professeur de yoga de la FF- de Hatha-Yoga

### PRE REQUIS :

Etre en mesure de s'asseoir au sol sans trop de difficulté (posture assise en tailleur).

### MATERIEL :

Tapis de yoga : minimum de base

Une paire de brique de yoga et une sangle (optionnelles mais très utiles !)

**CODE ACTIVITÉ :** 6SE0662

## DESCRIPTION

Le yoga est une pratique qui nous permet d'apprendre à nous détendre en profondeur et aussi à nous renforcer de manière saine. Il nous enseigne à écouter notre corps et à respecter nos limites.

C'est un véritable moyen de retrouver une meilleure stabilité émotionnelle, de développer la confiance en soi, la force et l'équilibre. C'est aussi de surcroît une philosophie de vie et un art de vivre.

Les cours démarrent par une préparation, un échauffement musculaire et articulaire pour doucement arriver à une ou des postures culminantes ; ensuite, il y a un retour au calme pour apaiser l'énergie produite avant la relaxation finale. Les effets d'une pratique de yoga sont mieux assimilés grâce à la relaxation finale.

Toutes les postures comportent des variations pour s'adapter aux aptitudes de chacun.



## OBJECTIFS

Développer la perception et la conscience de son corps

Améliorer la mobilité

Apprendre à se recentrer

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	21-10-2021	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	18-11-2021	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	25-11-2021	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	02-12-2021	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	09-12-2021	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	16-12-2021	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	06-01-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	13-01-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	20-01-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	27-01-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	03-02-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	24-02-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	03-03-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	10-03-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	17-03-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	24-03-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	31-03-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	07-04-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	28-04-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	05-05-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	12-05-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	19-05-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	02-06-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	09-06-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	16-06-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	23-06-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	30-06-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT