# YOGA

Mme REMY Dominique

## INFORMATIONS

SOPPE-LE-BAS Salle communale

Début le lundi 04 octobre 2021

DURÉE : 01:15

**Prix : 94.00 €**

PROFILS : ENSEIGNANTE DE YOGA

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis n'est nécessaire, le yoga s'adapte à tous.

MATERIEL :

Tapis (de préférence anti-dérapant), vêtements souples, sangle et petit coussin.

CODE ACTIVITÉ : 6SP0662

## DESCRIPTION

Le cours débute par une relaxation, puis une préparation physique et pulmonaire.
Viennent ensuite les enchaînements puis les postures. Tout ce travail physique est accompagné de respirations. La séance se termine par une relaxation finale.
Une pratique sans compétition basée sur la respiration et l'observation des sensations.

# YOGA

Mme REMY Dominique

## OBJECTIFS

Le yoga procure un état de bien-être physique, mental et intérieur durable.

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Lundi | 04-10-2021 | 19:45 | 01:15 | Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS |
| Lundi | 11-10-2021 | 19:45 | 01:15 | Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS |
| Lundi | 18-10-2021 | 19:45 | 01:15 | Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS |
| Lundi | 08-11-2021 | 19:45 | 01:15 | Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS |
| Lundi | 15-11-2021 | 19:45 | 01:15 | Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS |
| Lundi | 22-11-2021 | 19:45 | 01:15 | Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS |
| Lundi | 29-11-2021 | 19:45 | 01:15 | Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS |
| Lundi | 06-12-2021 | 19:45 | 01:15 | Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS |
| Lundi | 13-12-2021 | 19:45 | 01:15 | Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS |
| Lundi | 03-01-2022 | 19:45 | 01:15 | Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS |
| Lundi | 10-01-2022 | 19:45 | 01:15 | Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS |
| Lundi | 17-01-2022 | 19:45 | 01:15 | Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS |