



INFORMATIONS



CERNAY Cercle Familial St Etienne



Début le mercredi 06 octobre 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **140.00 €**

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 : 6CE0662

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.



OBJECTIFS

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	06-10-2021	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	13-10-2021	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	20-10-2021	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	10-11-2021	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	17-11-2021	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	24-11-2021	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	01-12-2021	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	08-12-2021	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	15-12-2021	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	05-01-2022	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	12-01-2022	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	19-01-2022	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY