



INFORMATIONS



CERNAY Cercle Familial St Etienne



Début le mercredi 23 février 2022



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 : 6CE0664

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. Apporter tapis, sangle, et coussin.



OBJECTIFS

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	23-02-2022	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	02-03-2022	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	09-03-2022	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	16-03-2022	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	30-03-2022	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	06-04-2022	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	27-04-2022	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	04-05-2022	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	11-05-2022	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	18-05-2022	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	25-05-2022	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY
Mercredi	01-06-2022	18:30	01:30	Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann - 68700 CERNAY