



## 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.