



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le mardi 21 septembre 2021



DURÉE : 01:00

Prix : **98.00 €**

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Certificat médical à remettre à l'animateur, dès le premier cours

MATERIEL :

Un tapis de yoga, tenue souple

2 briques et une sangle peuvent être utiles

Possibilité de suivre le cours en visio, en fonction de la météo ou de la demande du groupe

CODE ACTIVITÉ : 6GU0672

DESCRIPTION

Venez profiter des bienfaits du yoga à travers le pranayama (exercices de respiration), asanas (postures) et de la relaxation. La pratique du yoga apporte la souplesse, la force et l'apaisement du corps et de l'esprit.

Découvrez différents styles de yoga.

Cours variés et adaptés aux possibilités de chacun.

Le cours se déroule en plusieurs temps:

- petite relaxation
- pranayama ou exercice de respiration
- postures d'échauffement et/ou salutation au soleil
- postures plus intenses
- postures d'étirement plus douces
- relaxation



OBJECTIFS

Ces cours vont vous permettre de découvrir au fil des séances une plus grande connection entre le corps, l'esprit et le souffle, pour apporter plus d'équilibre dans la vie quotidienne.

Porter une plus grande attention à votre ressenti et en tenir compte dans votre pratique et dans votre quotidien

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	21-09-2021	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	28-09-2021	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	05-10-2021	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	12-10-2021	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	19-10-2021	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	09-11-2021	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	16-11-2021	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	23-11-2021	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	30-11-2021	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	07-12-2021	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	14-12-2021	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	04-01-2022	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	11-01-2022	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	18-01-2022	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER