



INFORMATIONS



OSTWALD Ecole maternelle du Schloessel



Début le lundi 21 février 2022



DURÉE : 01:30

Prix : **146.00 €**

PROFILS : Enseignante en yoga

PRE REQUIS :

Les séances sont ouvertes à tous. Il n'est pas nécessaire d'être sportif, souple, ni d'être en bonne condition physique. La séance est adaptée à chacun, selon ses possibilités et son propre rythme.

MATERIEL :

Merci d'apporter un tapis de yoga et un plaid.

CODE ACTIVITÉ : 6OS0664

DESCRIPTION

Une séance de yoga dure une heure et demie et est composée de :

- un petit temps d'intériorisation qui vise à installer la présence à soi-même
- pratiques physiques (les postures ou asanas), qui peuvent être dynamiques ou statiques. Les asanas travaillent le corps et articulations
- exercices respiratoires spécifiques (Pranayamas), afin d'apaiser ou de donner de l'énergie, selon le moment de la journée ;
- à la fin, 15 minutes de relaxation profonde (Yoga Nidra).



OBJECTIFS

La pratique régulière du yoga apporte du bien-être général et de la confiance en soi.
Les postures permettent de travailler les muscles de son corps en profondeur sans violence, et favorisent une plus grande souplesse.
Les bienfaits sont rapidement ressentis.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	21-02-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	28-02-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	07-03-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	14-03-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	21-03-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	28-03-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	04-04-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	25-04-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	02-05-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	09-05-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	16-05-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	23-05-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	30-05-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	13-06-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	20-06-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD