



## INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le mardi 24 septembre 2019



DURÉE : 01:00

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Certificat médical

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU386

Prix : **70.00 €**

## DESCRIPTION

Venez profiter d'une pause de douceur à l'écoute de votre corps et selon votre ressenti.

Découvrez les bienfaits du yoga sur un rythme lent et doux à travers le pranayama (exercices de respiration), asanas (postures) et de la relaxation, qui vous apporteront, 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.



## OBJECTIFS

Relâcher les tensions physiques et mentales sur un rythme lent et doux adapté aux possibilités de chacun.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	24-09-2019	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	01-10-2019	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	08-10-2019	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	15-10-2019	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	05-11-2019	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	12-11-2019	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	19-11-2019	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	26-11-2019	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	03-12-2019	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	10-12-2019	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	17-12-2019	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER