



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le mardi 07 janvier 2020



DURÉE : 01:00

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Certificat médical

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU387

Prix : **126.00 €**

DESCRIPTION

Venez profiter d'une pause de douceur à l'écoute de votre corps!

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, un apaisement du corps et de l'esprit.



OBJECTIFS

Relâcher les tensions physiques et mentales sur un rythme doux et adapté à chacun.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	07-01-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	14-01-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	21-01-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	28-01-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	04-02-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	11-02-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	03-03-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	10-03-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	17-03-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	24-03-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	31-03-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	07-04-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	28-04-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	05-05-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	12-05-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	19-05-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	26-05-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	02-06-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	09-06-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	16-06-2020	14:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER