



## INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le mardi 24 septembre 2019



DURÉE : 01h

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Un ou deux ans de pratique

Certificat médical

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU388

Prix : **70.00 €**

## DESCRIPTION

Vous avez déjà pratiqué le yoga et vous souhaitez développer votre force et souplesse mentale et physique au travers de postures d'inversion ou d'équilibre.

Relâchez les tensions et le stress en connectant votre esprit, votre corps et votre esprit à travers la pratique d'un yoga dynamique.

Tout en restant à l'écoute de votre corps et dans la bienveillance, découvrez vos limites tout en cherchant la détente et l'apaisement.



## OBJECTIFS

Découvrir au fil des séances une plus grande connexion entre le corps, l'esprit et le souffle, développer la force mentale et physique pour apporter plus d'équilibre dans la vie quotidienne.