



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le mardi 07 janvier 2020



DURÉE : 01:00

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Un ou deux ans de pratique

Certificat médical

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU389

Prix : **126.00 €**

DESCRIPTION

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

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

Avec bienveillance, découvrez vos limites et renouer avec 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.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	07-01-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	14-01-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	21-01-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	28-01-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	04-02-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	11-02-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	03-03-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	10-03-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	17-03-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	24-03-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	31-03-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	07-04-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	28-04-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	05-05-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	12-05-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	19-05-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	26-05-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	02-06-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	09-06-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	16-06-2020	20:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER