



INFORMATIONS



SAVERNE Espace yoga
(Salle Espace yoga)



Début le lundi 26 septembre 2022



DURÉE : 01:30

Prix : **208.00 €**

PROFILS : Professeure de yoga en formation

PRE REQUIS :

Tous les niveaux sont les bienvenus.

MATERIEL :

Une tenue confortable, une serviette pour s'isoler du tapis de sol (présent dans la salle) et une couverture sont nécessaires pour la pratique.

CODE ACTIVITÉ : 7SA0662

DESCRIPTION

Une séance d'une heure trente se déroule ainsi :

- Échauffement du corps et centrage (1/4 d'heure)
- Postures (asana)
- Discipline du souffle (pranayama)
- Relaxation (1/4 d'heure)



OBJECTIFS

Dans cet atelier, vous apprendrez des postures propres au yoga, des techniques respiratoires qui vous aideront dans votre quotidien à vous sentir mieux face aux différentes situations dans votre vie. Une relaxation ou méditation vous seront proposées à chaque fin de séance pour vous permettre de prendre du recul jour après jour.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	26-09-2022	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	03-10-2022	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	10-10-2022	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	17-10-2022	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	07-11-2022	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	14-11-2022	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	21-11-2022	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	28-11-2022	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	05-12-2022	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	12-12-2022	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	09-01-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	16-01-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	23-01-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	30-01-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	06-02-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	27-02-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	06-03-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	13-03-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	20-03-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	27-03-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	03-04-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	15-05-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	22-05-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	05-06-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	12-06-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE