



## INFORMATIONS



SAVERNE Espace yoga

(Salle Espace yoga)



Début le mercredi 28 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 : 7SA0664

## 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
Mercredi	28-09-2022	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	05-10-2022	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	12-10-2022	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	19-10-2022	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	09-11-2022	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	16-11-2022	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	23-11-2022	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	30-11-2022	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	07-12-2022	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	14-12-2022	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	04-01-2023	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	11-01-2023	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	18-01-2023	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	25-01-2023	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	01-02-2023	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	08-02-2023	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	01-03-2023	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	08-03-2023	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	15-03-2023	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	22-03-2023	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	29-03-2023	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	05-04-2023	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	12-04-2023	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	03-05-2023	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	10-05-2023	17:15	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE