

INFORMATIONS

 ROSENAU L'escale de Rosenau

 Début le mardi 11 octobre 2022

 DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Pour tous les niveaux.

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur :) et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 7RO0664

Prix : **198.00 €**

DESCRIPTION

Des séances de Hatha Yoga à Rosenau, dispensées par un formateur passionné !

[En savoir plus sur le Yoga \(??? \)](#)

Le Yoga signifie union de l'esprit et du corps au travers des pranas (???? – force vitale guidée par les respirations).

Le but du Yoga est de cesser les **chittavrittis** (modification du mental comme les pensées ou les désirs instantanés). C'est un état de calme intérieur qu'on appelle aussi Shanti (????). Durant une séance, nous faisons nos Karmas (???) (les devoirs essentiels au monde) tout en restant dans la pleine conscience.

Nous aborderons : les Asanas (postures pour assouplir et tonifier le corps), le Pranayama (respiration), le Dhyana (méditation), les Mudras (positions codifiées, symbolique des mains) et les Bandhas (pour dénouer les zones de contraction).

OBJECTIFS

La relaxation et le bien être physique, mental et spirituel.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	11-10-2022	19:00	01:30	
Mardi	18-10-2022	19:00	01:30	
Mardi	08-11-2022	19:00	01:30	
Mardi	15-11-2022	19:00	01:30	
Mardi	22-11-2022	19:00	01:30	
Mardi	29-11-2022	19:00	01:30	
Mardi	06-12-2022	19:00	01:30	
Mardi	13-12-2022	19:00	01:30	
Mardi	03-01-2023	19:00	01:30	
Mardi	10-01-2023	19:00	01:30	
Mardi	17-01-2023	19:00	01:30	
Mardi	24-01-2023	19:00	01:30	
Mardi	31-01-2023	19:00	01:30	
Mardi	07-02-2023	19:00	01:30	
Mardi	28-02-2023	19:00	01:30	
Mardi	07-03-2023	19:00	01:30	