Hatha yoga

M. HUMBRECHT MICHAEL

INFORMATIONS

SÉLESTAT Ecole Sainte Foy (Gymnase)

Début le jeudi 20 octobre 2022

DURÉE : 01:00

Prix : 194.00 €

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Etre en mesure de s’asseoir au sol sans trop de difficulté (posture assise en tailleur) et de s’agenouiller. (problèmes de dos sensibles : s'orienter vers des cours spécifiques)

MATERIEL :

Tapis de yoga : minimum de base

Une paire de briques de yoga et une sangle (optionnel mais très utile !)

CODE ACTIVITÉ : 7SE0832

DESCRIPTION

Le yoga est une pratique qui nous permet d'apprendre à nous détendre en profondeur et aussi à nous renforcer de manière saine. Il nous enseigne à écouter notre corps et à respecter nos limites.

C'est un véritable moyen de retrouver une meilleure stabilité émotionnelle, de développer la confiance en soi, la force et l'équilibre. C'est aussi de surcroît une philosophie de vie et un art de vivre.

Les cours démarrent par une préparation, un échauffement musculaire et articulaire pour doucement arriver à une ou des postures culminantes ; ensuite, il y a un retour au calme pour apaiser l'énergie produite avant la relaxation finale. Les effets d'une pratique de yoga sont mieux assimilés grâce à la relaxation finale.

Toutes les postures comportent des variations pour s'adapter aux aptitudes de chacun.

Hatha yoga

M. HUMBRECHT MICHAEL

OBJECTIFS

Développer la perception et la conscience de son corps et de sa respiration

Améliorer la mobilité

Apprendre à se recentrer

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	20-10-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	10-11-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	17-11-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	24-11-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	01-12-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	08-12-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	15-12-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	05-01-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	12-01-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	19-01-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	26-01-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	02-02-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	09-02-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	02-03-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	09-03-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	16-03-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	23-03-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	30-03-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	06-04-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	13-04-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	04-05-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	11-05-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	25-05-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	01-06-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	08-06-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	15-06-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	22-06-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	29-06-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT