



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le jeudi 10 octobre 2019



DURÉE : 01:30

PROFILS :

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU390

Prix : 132.00 €

DESCRIPTION

Ces cours de HATHA YOGA s'adressent et peuvent convenir à tous. Ils débutent par une relaxation suivie d'échauffements variés et complets. Les ASANAS (postures en statique et en dynamique) permettent ensuite de travailler l'ensemble du corps, tant en étirement qu'en tonification, avec précision et progressivité. Le corps se trouve mobilisé dans différents types de mouvement (étirement, flexion, extension, rotation...) et cette pratique permet de trouver (ou de retrouver) intelligence du corps, mémoire motrice, plasticité et souplesse. Après les ASANAS, des exercices respiratoires donnent l'occasion d'affiner le souffle, de détendre et d'alléger le corps et de calmer l'agitation mentale.

OBJECTIFS

Dans la pratique immédiate : un apprentissage progressif des asanas et une pratique régulière des techniques du souffle et de l'attention.
A moyen terme : un meilleur rapport au corps.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	10-10-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	17-10-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	14-11-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	21-11-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	28-11-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	05-12-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	12-12-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	19-12-2019	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	09-01-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	16-01-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	23-01-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	30-01-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	06-02-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	13-02-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER