



INFORMATIONS



SÉLESTAT Foyer St Georges



Début le vendredi 27 septembre 2019



DURÉE : 01:00

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Pas de prérequis mais une bonne mobilité est souhaitable pour la pratique de ces exercices.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SE371

Prix : **172.00 €**

DESCRIPTION

Le yoga est aujourd'hui une très large famille de différentes pratiques.

Ces cours de hatha yoga qui vous sont proposés s'orientent vers des exercices accessibles à tous.

Aucun niveau préliminaire n'est requis : toutefois, une bonne mobilité est souhaitable pour la pratique de ces exercices.

Les postures sont complétées par des exercices respiratoires et méditatifs.

Ces séances sont conçues pour se détendre, favoriser le calme et se reconnecter à soi.

Vous pouvez visualiser, sur le lien ci-après, le parcours que j'ai mené pour me rapprocher du bien-être et d'un meilleur équilibre.

A propos de Michaël



OBJECTIFS

Apprendre à ressentir l' équilibre intérieur, renforcer sainement notre corps et lui donner la possibilité de s'assouplir.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	27-09-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	27-09-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	04-10-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	04-10-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	11-10-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	11-10-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	18-10-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	18-10-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	08-11-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	08-11-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	15-11-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	15-11-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	22-11-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	22-11-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	29-11-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	29-11-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	06-12-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	06-12-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	13-12-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	13-12-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	20-12-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	20-12-2019	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	10-01-2020	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	10-01-2020	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	17-01-2020	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	17-01-2020	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	24-01-2020	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	24-01-2020	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	31-01-2020	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Vendredi	31-01-2020	09:00	01:00	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT