

## INFORMATIONS



SIERENTZ Ancien Tribunal  
(Ancien Tribunal)



Début le jeudi 02 mars 2023



DURÉE : 01:30

PROFILS : Prof certifié de yoga

PRE REQUIS :

Pour tous les niveaux.

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur :) et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 7SI0666

Prix : **174.00 €**

## DESCRIPTION

Des séances de Hatha Yoga à Sierentz, 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
Jeudi	02-03-2023	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	09-03-2023	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	16-03-2023	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	23-03-2023	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	30-03-2023	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	06-04-2023	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	13-04-2023	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	04-05-2023	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	11-05-2023	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	25-05-2023	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	01-06-2023	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	08-06-2023	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	15-06-2023	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	22-06-2023	17:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ