YOGA

Mme REMY Dominique

INFORMATIONS

SOPPE-LE-BAS Salle communale Soppe Le Bas

Début le lundi 06 février 2023

DURÉE : 01:15

Prix : 102.00 €

PROFILS : ENSEIGNANTE DE YOGA

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis n'est nécessaire, le yoga s'adapte à tous, en fonction des possibilités de chacun.

MATERIEL :

Tapis (de préférence anti-dérapant), vêtements souples, sangle et petit coussin.

Si possible, coussin de méditation.

CODE ACTIVITÉ : 7SP0664

DESCRIPTION

Le cours débute par une relaxation, puis une préparation physique et pulmonaire.
Viennent ensuite les enchaînements puis les postures. Tout ce travail physique est accompagné de respirations. La séance se termine par une relaxation finale.
Une pratique sans compétition basée sur la respiration et l'observation des sensations.

YOGA

Mme REMY Dominique

OBJECTIFS

Procurer un état de bien-être physique, mental et intérieur durable.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	06-02-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	27-02-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	06-03-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	13-03-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	20-03-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	27-03-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	03-04-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	15-05-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	22-05-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	05-06-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	12-06-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	19-06-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	26-06-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS