



## INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le mercredi 28 septembre 2022



DURÉE : 01:00

Prix : **98.00 €**

PROFILS : Professeur de yoga

### PRE REQUIS :

1 année de pratique

Certificat médical à remettre à l'animateur, dès le premier cours

### MATERIEL :

Un tapis de yoga, tenue souple

2 briques et une sangle peuvent être utiles

Possibilité de suivre le cours en visio, en fonction de la météo ou de la demande du groupe

CODE ACTIVITÉ : 7GU0674

## DESCRIPTION

Poursuivez votre chemin dans la pratique du yoga, en cherchant à améliorer votre souplesse, votre force, à travers les différents pranayama (exercices de respiration), asanas (postures) et la relaxation. Partez à la découverte d'une plus grande connexion entre votre corps, votre respiration et votre esprit, pour ressentir un plus grand apaisement au quotidien.

Poursuivez votre découverte des différents styles de yoga en fonction de vos besoins.

Cours variés et adaptés aux possibilités de chacun.

Le cours se déroule en plusieurs temps:

- petite relaxation
- pranayama ou exercice de respiration
- postures d'échauffement et/ou salutation au soleil
- postures plus intenses
- postures d'étirement plus douces
- relaxation



## OBJECTIFS

Ces cours vont vous permettre de poursuivre votre chemin à la découverte d'un plus grande connexion entre le corps, l'esprit et le souffle, pour apporter plus d'équilibre dans la vie quotidienne.

Porter une plus grande attention à votre ressenti pour découvrir vos limites, les accepter et/ou les dépasser pour apporter un meilleur équilibre dans votre quotidien.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	28-09-2022	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	05-10-2022	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	12-10-2022	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	19-10-2022	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	09-11-2022	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	16-11-2022	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	23-11-2022	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	30-11-2022	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	07-12-2022	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	14-12-2022	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	04-01-2023	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	11-01-2023	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	18-01-2023	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	25-01-2023	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER