


INFORMATIONS

 OSTWALD

 Début le mardi 27 septembre 2022

 DURÉE : 01:00

Prix : **110.00 €**

PROFILS : Enseignante en yoga

PRE REQUIS :

Les séances sont ouvertes à tous. Il n'est pas nécessaire d'être sportif, souple, ni d'être en bonne condition physique. La séance est adaptée à chacun, selon ses possibilités et son propre rythme.

MATERIEL :

Merci d'apporter un tapis de yoga et un plaid.

CODE ACTIVITÉ : 7OS254

DESCRIPTION

Une séance de yoga dure une heure et est composée :

- d'un petit temps d'intériorisation qui vise à installer la présence à soi-même
- de pratiques physiques (postures ou asanas), dynamiques ou statiques. Les asanas travaillent le corps et les articulations
- d'exercices respiratoires spécifiques (Pranayamas), afin d'apaiser ou de donner de l'énergie, selon le moment de la journée
- à la fin, de 10 minutes de relaxation profonde (Yoga Nidra)

OBJECTIFS

La pratique régulière du yoga apporte du bien-être général et de la confiance en soi.
Les postures permettent de travailler les muscles de son corps en profondeur sans violence, et favorisent une plus grande souplesse.
Les bienfaits sont rapidement ressentis.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	27-09-2022	10:30	01:00	
Mardi	04-10-2022	10:30	01:00	
Mardi	11-10-2022	10:30	01:00	
Mardi	18-10-2022	10:30	01:00	
Mardi	08-11-2022	10:30	01:00	
Mardi	15-11-2022	10:30	01:00	
Mardi	22-11-2022	10:30	01:00	
Mardi	29-11-2022	10:30	01:00	
Mardi	06-12-2022	10:30	01:00	
Mardi	13-12-2022	10:30	01:00	
Mardi	03-01-2023	10:30	01:00	
Mardi	10-01-2023	10:30	01:00	
Mardi	17-01-2023	10:30	01:00	
Mardi	24-01-2023	10:30	01:00	
Mardi	31-01-2023	10:30	01:00	
Mardi	07-02-2023	10:30	01:00	