YOGA (Suite)

Mme REMY Dominique

INFORMATIONS

CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck
(Salle de la conciergerie)

Début le mercredi 01 février 2023

DURÉE : 01:30

Prix : **152.00 €**

PROFILS : ENSEIGNANTE DE YOGA

PRE REQUIS :

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

MATERIEL :

Tapis (de préférence antidérapant), vêtements souples, sangle et petit coussin.

(Si possible, coussin de méditation)

CODE ACTIVITÉ : 7CE0834

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.
Cette pratique sans compétition est basée sur la respiration et l'observation des sensations.

YOGA (Suite)

Mme REMY Dominique

OBJECTIFS

Atteindre par le yoga un état de bien-être physique, mental et intérieur durable.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	01-02-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	08-02-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	01-03-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	08-03-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	15-03-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	22-03-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	29-03-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	05-04-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	12-04-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	03-05-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	10-05-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	17-05-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	24-05-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY