



## INFORMATIONS



SÉLESTAT Résidence Bien Etre

(Salle résidence bien-être)



Début le lundi 03 octobre 2022



DURÉE : 01:00

Prix : **180.00 €**

PROFILS : Professeur de yoga

### PRE REQUIS :

Être en mesure de s'asseoir au sol sans trop de difficulté (posture assise en tailleur) et de s'agenouiller. (problèmes de dos sensibles : s'orienter vers des cours spécifiques)

### MATERIEL :

Tapis de yoga : minimum de base

Une paire de briques de yoga et une sangle (optionnel mais très utile !)

CODE ACTIVITÉ : 7SE0840

## DESCRIPTION

ATTENTION : Il s'agit bien d'un cours de Yoga et non d'un cours de Pilate. En effet une erreur s'est glissée dans le programme papier qui indique un cours de Pilate !

le cours démarre avec un moment d'intériorisation, un échauffement doux pour ensuite combiner mouvement, postures de yoga et pranayama (exercices du souffle) et on termine par des techniques simples de méditation;

je propose toujours des variations pour adapter la pratique à votre corps et vos ressentis.

mon enseignement offre une approche non-dogmatique du yoga et la possibilité de se recentrer sur le corps, l'esprit et le souffle à votre rythme. Selon les cours j'intègre notamment des éléments de hatha, vinyasa, yoga nidra, j'ai également suivi une formation en yoga pré et post-natal me permettant d'adapter mes cours aux personnes concernées.

Le yoga est vaste et j'espère pouvoir vous offrir un moment de (re)connexion et de respiration dans le chaos du monde



## OBJECTIFS

Développer la perception et la conscience de son corps et de sa respiration

Améliorer la mobilité

Apprendre à se recentrer

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	03-10-2022	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	10-10-2022	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	17-10-2022	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	07-11-2022	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	14-11-2022	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	21-11-2022	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	28-11-2022	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	05-12-2022	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	12-12-2022	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	09-01-2023	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	16-01-2023	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	23-01-2023	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	30-01-2023	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	06-02-2023	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	27-02-2023	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	06-03-2023	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	13-03-2023	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	27-03-2023	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	03-04-2023	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	15-05-2023	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	22-05-2023	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	05-06-2023	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	12-06-2023	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	19-06-2023	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	26-06-2023	20:15	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT