



INFORMATIONS



SÉLESTAT Ecole Sainte Foy Gymnase



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	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	10-10-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	17-10-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	07-11-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	14-11-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	21-11-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	28-11-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	05-12-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	12-12-2022	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	09-01-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	16-01-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	23-01-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	30-01-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	06-02-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	27-02-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	06-03-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	13-03-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	20-03-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	27-03-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	03-04-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	15-05-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	22-05-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	05-06-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	12-06-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	19-06-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy Gymnase, Marché vert - 67600 SELESTAT