



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le jeudi 29 septembre 2022



DURÉE : 01:00

Prix : **98.00 €**

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

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 : 7GU0832

DESCRIPTION

Venez profiter des bienfaits du yoga à travers le pranayama (exercices de respiration), asanas (postures) et de la relaxation. La pratique du yoga apporte la souplesse, la force et l'apaisement du corps et de l'esprit.

Découvrez différents styles de yoga.

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 découvrir au fil des séances une 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 et en tenir compte dans votre pratique et dans votre quotidien

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	29-09-2022	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	06-10-2022	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	13-10-2022	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	20-10-2022	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	10-11-2022	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	17-11-2022	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	24-11-2022	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	01-12-2022	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	08-12-2022	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	15-12-2022	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	05-01-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	12-01-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	19-01-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	26-01-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER