



## INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le jeudi 02 février 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **119.00 €**

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 : 7GU0834

## 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	02-02-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	09-02-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	02-03-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	09-03-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	16-03-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	23-03-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	30-03-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	06-04-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	13-04-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	04-05-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	11-05-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	25-05-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	01-06-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	08-06-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	15-06-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	22-06-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	29-06-2023	18:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER