Hatha yoga (Suite)

M. SINGH Ravinder

INFORMATIONS

ROSENAU L'escale de Rosenau
(Salle Haute Istein)

Début le mardi 21 mars 2023

DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Pour tous les niveaux.

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur :) et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 7RO0834

Prix : **161.00 €**

DESCRIPTION

Des séances de Hatha Yoga à Rosenau, dispensées par un formateur passionné !

En savoir plus sur le Yoga (**???**)

Le Yoga signifie union de l'esprit et du corps au travers des pranas (???? – force vitale guidée par les respirations).

Le but du Yoga est de cesser les **chittavrittis** (modification du mental comme les pensées ou les désirs instantanés). C'est un état de calme intérieur qu'on appelle aussi Shanti (?????). Durant une séance, nous faisons nos Karmas (???) (les devoirs essentiels au monde) tout en restant dans la pleine conscience.

Nous aborderons : les Asanas (postures pour assouplir et tonifier le corps), le Pranayama (respiration), le Dhyana (méditation), les Mudras (positions codifiées, symbolique des mains) et les Bandhas (pour dénouer les zones de contraction).

Hatha yoga (Suite)

M. SINGH Ravinder

OBJECTIFS

La relaxation et le bien être physique, mental et spirituel.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	21-03-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	28-03-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	04-04-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	11-04-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	02-05-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	09-05-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	16-05-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	23-05-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	30-05-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	06-06-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	13-06-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	27-06-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	04-07-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU