



## INFORMATIONS



**SAVERNE** Espace yoga  
(Salle Espace yoga)



Début le mercredi 27 septembre 2023



**DURÉE** : 01:00

**Prix** : **249.00 €**

**PROFILS** : Professeure de yoga

**PRE REQUIS** :

Tous les niveaux sont les bienvenus.

**MATERIEL** :

Une tenue confortable, une serviette pour s'isoler du tapis de sol (présent dans la salle) et une couverture sont nécessaires pour la pratique.

**CODE ACTIVITÉ** : 8SA0664

## DESCRIPTION

Une séance d'une heure trente se déroule ainsi :

- échauffement du corps et centrage (1/4 d'heure)
- postures (asanas)
- discipline du souffle (pranayama)
- relaxation ou méditation (1/4 d'heure)



## OBJECTIFS

Dans cet atelier, vous vous initierez aux postures de yoga et aux techniques respiratoires. Ces techniques vous aideront dans votre quotidien à vous sentir mieux face aux différentes situations de la vie.

Une relaxation ou une méditation vous sera proposée à chaque fin de séance pour vous permettre de prendre du recul jour après jour.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	27-09-2023	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	04-10-2023	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	11-10-2023	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	08-11-2023	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	15-11-2023	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	22-11-2023	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	29-11-2023	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	06-12-2023	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	13-12-2023	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	20-12-2023	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	10-01-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	24-01-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	31-01-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	07-02-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	14-02-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	21-02-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	13-03-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	20-03-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	03-04-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	10-04-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	17-04-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	15-05-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	22-05-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	29-05-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	05-06-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	12-06-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	19-06-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	26-06-2024	17:15	01:00	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE