



## INFORMATIONS



SAVERNE Espace yoga

(Salle Espace yoga)



Début le lundi 25 septembre 2023



DURÉE : 01:30

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 : 8SA0662

## 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 propres au 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
Lundi	25-09-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	02-10-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	09-10-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	16-10-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	06-11-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	13-11-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	20-11-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	27-11-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	04-12-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	11-12-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	18-12-2023	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	08-01-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	15-01-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	22-01-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	29-01-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	05-02-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	12-02-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	19-02-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	11-03-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	18-03-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	25-03-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	08-04-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	15-04-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	06-05-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	13-05-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	27-05-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	03-06-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	10-06-2024	18:30	01:30	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE