Hatha yoga

M. SINGH Ravinder

INFORMATIONS

ROSENAU L'escale de Rosenau
(Salle Haute Istein)

Début le mardi 03 octobre 2023

DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Pour tous les niveaux.

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur :) et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 8RO0668

Prix : **179.00 €**

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** (modifications 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

M. SINGH Ravinder

OBJECTIFS

Atteindre la relaxation et le bien-être physique, mental et spirituel.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	03-10-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	10-10-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	17-10-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	07-11-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	14-11-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	21-11-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	28-11-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	05-12-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	12-12-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	19-12-2023	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	09-01-2024	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	16-01-2024	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	23-01-2024	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	30-01-2024	19:00	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU