Hatha yoga

M. SINGH Ravinder

INFORMATIONS

SIERENTZ Ancien Tribunal
(Ancien Tribunal)

Début le jeudi 28 septembre 2023

DURÉE : 01:30

PROFILS : Prof certifié de yoga

PRE REQUIS :

Pour tous les niveaux.

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur :) et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 8SI0666

Prix : **179.00 €**

DESCRIPTION

Des séances de Hatha Yoga à Sierentz, 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

M. SINGH Ravinder

OBJECTIFS

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	28-09-2023	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	05-10-2023	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	12-10-2023	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	19-10-2023	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	09-11-2023	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	16-11-2023	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	23-11-2023	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	30-11-2023	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	07-12-2023	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	14-12-2023	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	21-12-2023	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	11-01-2024	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	18-01-2024	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Jeudi	25-01-2024	19:00	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ