

## 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).

## 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 |