



## INFORMATIONS



BASSIN-POTASSIQUE Créa

(Créa)



Début le mercredi 12 février 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **165.00 €**

PROFILS : Enseignante de yoga

### PRE REQUIS :

Pouvoir s'asseoir au sol dos droit, s'allonger sur le dos et se redresser sans soucis.

Tout public.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4BP374

## DESCRIPTION

La présence à notre corps grâce au silence et à la concentration, le travail postural en conscience, portés par l'attention constante à la respiration qui est le fil conducteur, permettent d'atteindre un équilibre aussi bien physique, mental, qu'intérieur.

## OBJECTIFS

- assouplit et renforce le corps
- améliore la respiration
- apporte calme et confiance en soi
- amène un état de bien-être durable

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	12-02-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	04-03-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	11-03-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	18-03-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	25-03-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	01-04-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	08-04-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	29-04-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	06-05-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	13-05-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	20-05-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	27-05-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	03-06-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	10-06-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mercredi	17-06-2020	18:30	01:30	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM