



## INFORMATIONS



SÉLESTAT Ecole du Centre

(Salle 15)



Début le lundi 02 octobre 2023



DURÉE : 01:15

Prix : **260.00 €**

PROFILS : Professeur de yoga

### PRE REQUIS :

Être en mesure de s'asseoir au sol sans trop de difficulté (posture assise en tailleur) et de s'agenouiller. (problèmes de dos sensibles : s'orienter vers des cours spécifiques)

### MATERIEL :

Tapis de yoga = accessoire de base

Une paire de briques de yoga et une sangle (optionnel mais très utile !), un petit plaid pour les mois d'hiver

CODE ACTIVITÉ : 8SE0662

## DESCRIPTION

Le cours démarre avec un moment d'intériorisation, un échauffement doux pour ensuite combiner mouvements, postures de yoga et pranayama (exercices du souffle), et on termine par des techniques simples de méditation.

Je propose toujours des variations pour adapter la pratique à votre corps et vos ressentis.

Mon enseignement offre une approche non-dogmatique du yoga et la possibilité de se recentrer sur le corps, l'esprit et le souffle à votre rythme. Selon les cours j'intègre notamment des éléments de hatha, vinyasa, yoga nidra, j'ai également suivi une formation en yoga pré et post-natal me permettant d'adapter mes cours aux personnes concernées.

Le yoga est vaste et j'espère pouvoir vous offrir un moment de (re)connexion et de respiration dans le chaos du monde.



## OBJECTIFS

Développer la perception et la conscience de son corps et de sa respiration

Améliorer la mobilité

Apprendre à se recentrer

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	02-10-2023	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	09-10-2023	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	16-10-2023	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	06-11-2023	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	13-11-2023	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	20-11-2023	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	27-11-2023	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	04-12-2023	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	11-12-2023	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	18-12-2023	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	08-01-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	15-01-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	22-01-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	29-01-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	05-02-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	12-02-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	19-02-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	11-03-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	18-03-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	25-03-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	08-04-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	15-04-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	06-05-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	13-05-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	27-05-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	03-06-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT
Lundi	10-06-2024	20:00	01:15	Ecole du Centre, Rue de la Jauge - 67600 SELESTAT