Hatha yoga

Mme BRUNNER Catherine

INFORMATIONS

OSTWALD Ecole maternelle du Schloessel
(Salle motricité)

Début le mardi 26 septembre 2023

DURÉE : 01:00

PROFILS : Enseignante en yoga

PRE REQUIS :

Les séances sont ouvertes à tous. Il n'est pas nécessaire d'être sportif, souple, ni d'être en bonne condition physique.

MATERIEL :

Merci d'apporter un tapis de yoga, une sangle et un plaid.

CODE ACTIVITÉ : 8OS0666

Prix : **105.00 €**

DESCRIPTION

Une séance de yoga dure une heure et se compose :

- d'un petit temps d'intériorisation qui vise à installer la présence à soi-même
- de pratiques physiques (postures ou "asanas"), dynamiques ou statiques pour travailler le corps, les articulations et le souffle
- d'exercices respiratoires spécifiques et guidés (Pranayamas), afin d'apaiser ou de donner de l'énergie, selon le moment de la journée
- d'une détente profonde à la fin,

La séance est adaptée à chacun, selon ses possibilités et son propre rythme.

Hatha yoga

Mme BRUNNER Catherine

OBJECTIFS

Pour votre bien- être général et la confiance en vous, pratiquez régulièrement le yoga.

Les postures permettent de travailler les muscles en profondeur, sans violence et favorisent une plus grande souplesse. Les bienfaits sont rapidement ressentis.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-09-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	03-10-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	10-10-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	17-10-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	07-11-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	14-11-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	21-11-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	28-11-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	05-12-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	12-12-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	19-12-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	09-01-2024	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	16-01-2024	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	23-01-2024	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD