



## INFORMATIONS



**CERNAY** Conciergerie du stade Daniel Eck

(Salle de la conciergerie)



**Début le** mercredi 20 septembre 2023



**DURÉE** : 01:30

**Prix** : **175.00 €**

**PROFILS** : ENSEIGNANTE DE YOGA

**PRE REQUIS** :

Aucun prérequis n'est nécessaire, le yoga s'adapte à tous, en fonction des possibilités de chacun.

**MATERIEL** :

Tapis (de préférence anti-dérapant), vêtements souples, sangle et petit coussin.

Si possible coussin de méditation.

**CODE ACTIVITÉ** : 8CE0664

## DESCRIPTION

Le cours débute par une relaxation, puis une préparation physique et pulmonaire.

Viennent ensuite les enchaînements puis les postures. Tout ce travail physique est accompagné de respirations. La séance se termine par une relaxation finale.

Une pratique sans compétition basée sur la respiration et l'observation des sensations.



## OBJECTIFS

Les séances vous procureront un état de bien-être physique, mental et intérieur qui s'inscrira dans la durée.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	20-09-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	27-09-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	04-10-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	11-10-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	18-10-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	08-11-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	15-11-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	22-11-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	29-11-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	06-12-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	13-12-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	20-12-2023	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	10-01-2024	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	17-01-2024	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY