



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 |