



## INFORMATIONS



OSTWALD Ecole maternelle du Schloessel

(Salle motricité)



Début le lundi 05 février 2024



DURÉE : 01:30

Prix : **85.00 €**

PROFILS : Enseignante en yoga

### PRE REQUIS :

Les séances sont ouvertes à toutes et tous. Il n'est pas nécessaire d'être sportif ou sportive, souple, ni d'être en bonne condition physique. La séance est adaptée à chacun-e, selon ses possibilités et son propre rythme.

### MATERIEL :

Merci d'apporter un tapis de yoga et un plaid.

CODE ACTIVITÉ : 8OS0662

## DESCRIPTION

Une séance de yoga dure une heure et demie et est composée :

- D'un petit temps d'intériorisation qui vise à installer la présence à soi-même
- De pratiques physiques (postures ou asanas), dynamiques ou statiques. Les asanas travaillent le corps et les articulations
- D'exercices respiratoires spécifiques (Pranayamas), afin d'apaiser ou de donner de l'énergie, selon le moment de la journée
- A la fin, de 15 minutes de relaxation profonde (Yoga Nidra)

## OBJECTIFS

La pratique régulière du yoga vous apportera un bien-être général et de la confiance en vous. Les postures permettent de travailler les muscles en profondeur sans violence, et favorisent une plus grande souplesse. Vous en ressentirez rapidement les bienfaits.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	05-02-2024	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	12-02-2024	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	19-02-2024	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	11-03-2024	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	18-03-2024	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	25-03-2024	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	08-04-2024	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	15-04-2024	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD