



## INFORMATIONS



**GUEBWILLER** Maison Ritter

(Salle 12/13)



**Début le** jeudi 12 octobre 2023



**DURÉE** : 01:00

**Prix** : **179.00 €**

**PROFILS** : Enseignant de Green Yoga

### PRE REQUIS :

Il n'y a aucun prérequis particulier, les cours sont ouverts à tous les niveaux.

### MATERIEL :

Il vous faudra :

- Un tapis de sol
- Des vêtements permettant des gestes amples

**CODE ACTIVITÉ** : 8GU0672

## DESCRIPTION

Venez vous détendre en participant à une séance de Green Yoga. Cette méthode est faite pour développer votre souplesse et votre tonicité par la prise de posture longue et douce, adaptable à tous les niveaux.

Vous y découvrirez des postures de yoga et vous serez guidé·e·s pour apprendre à vous détendre grâce à ces postures, mais également à un travail de méditation et de respiration.

Vous développerez votre souplesse musculaire, ferez baisser vos tensions ou douleurs musculaires et ressortirez plus calme et apaisé·e·s de la séance.

## OBJECTIFS

En pratiquant le Green Yoga, vous chercherez à viser une détente et une tonicité musculaire en travaillant avec des postures de yoga adaptées et adaptables à toutes et tous.

Vous effectuerez un travail de respiration et de méditation pour libérer votre esprit.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	12-10-2023	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	19-10-2023	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	09-11-2023	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	16-11-2023	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	23-11-2023	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	30-11-2023	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	07-12-2023	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	14-12-2023	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	21-12-2023	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	11-01-2024	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	18-01-2024	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	25-01-2024	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	01-02-2024	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	08-02-2024	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER