



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