Yoga

Mme REMY Dominique

INFORMATIONS

M2A Salle communale Soppe Le Bas

Début le lundi 18 septembre 2023

DURÉE : 01:15

Prix : **131.00 €**

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 : 8MA0706

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.

Yoga

Mme REMY Dominique

OBJECTIFS

Atteindre un état de bien-être physique, mental et intérieur durable.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	18-09-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	25-09-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	02-10-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	09-10-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	16-10-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	06-11-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	13-11-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	20-11-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	27-11-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	04-12-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	11-12-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	18-12-2023	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	08-01-2024	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	15-01-2024	19:45	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS