

## INFORMATIONS

 ROSENAU L'escale de Rosenau

 Début le mardi 28 janvier 2025

 DURÉE : 01:30

PROFILS : Prof certifié de yoga

PRE REQUIS :

tous niveaux

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 9RO0664

Prix : **209.00 €**

## DESCRIPTION

Yoga ??? : union de l'esprit, du corps à travers les pranas ????, la force vitale, guidée par les respirations.

Le but : la cessation des chittavrittis (par ex. modification du mental, les pensées, les désirs instantanés). Parvenir à l'état de calme intérieur ou Shanti (?????), en faisant tous nos Karmas ??? (les devoirs essentiels au monde), en restant dans la pleine conscience.

## OBJECTIFS

Le cours vous procurera :

- de la relaxation
- du bien-être physique, mental et spirituel.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	28-01-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	04-02-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	25-02-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	04-03-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	11-03-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	18-03-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	25-03-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	01-04-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	22-04-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	29-04-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	06-05-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	13-05-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	20-05-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	27-05-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	03-06-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	10-06-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU