# HATHA YOGA

M. SINGH Ravinder

## INFORMATIONS

ROSENAU L'escale de Rosenau

Début le mardi 06 mai 2025

DURÉE : 01:30

PROFILS : Prof certifié de yoga

PRE REQUIS :

tous niveaux

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 9RO0662

**Prix : 131.00 €**

## 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.

# HATHA YOGA

M. SINGH Ravinder

## OBJECTIFS

Le cours vous procurera :

- de la relaxation

- du bien-être physique, mental et spirituel.

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Mardi | 06-05-2025 | 19:00 | 01:30 | |
| Mardi | 13-05-2025 | 19:00 | 01:30 | |
| Mardi | 20-05-2025 | 19:00 | 01:30 | |
| Mardi | 27-05-2025 | 19:00 | 01:30 | |
| Mardi | 03-06-2025 | 19:00 | 01:30 | |
| Mardi | 10-06-2025 | 19:00 | 01:30 | |
| Mardi | 17-06-2025 | 19:00 | 01:30 | |
| Mardi | 24-06-2025 | 19:00 | 01:30 | |
| Mardi | 01-07-2025 | 19:00 | 01:30 | |
| Mardi | 08-07-2025 | 19:00 | 01:30 | |