

INFORMATIONS



PAYS DE HANAU VAL DE MODER La salle de la
sommellerie



Début le lundi 02 mars 2020



DURÉE : 01:30

PROFILS : Professeure de yoga

PRE REQUIS :

Tout public

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant(e).

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4PH371

Prix : **133.00 €**

DESCRIPTION

Le yoga, issu d'une tradition millénaire indienne, est une technique corporelle non violente dans laquelle des mouvements fluides sont synchronisés avec une respiration profonde. Des exercices respiratoires spécifiques et de relaxation y sont aussi associés. Pratiqué régulièrement, cet art du mouvement devient aussi un art de vivre, une philosophie et une hygiène de vie. Le yoga soutient les forces d'autorégulation de l'organisme et rend le pratiquant responsable et acteur de sa santé en développant chez lui une autodisciplinenaturelle et progressive. Le yoga, union du corps et de l'esprit en sanscrit, est une pratique holistique qui détend le corps en diminuant les tensions musculaires, libère les toxines, oxygène l'organisme, apaise les émotions et l'esprit en développant équilibre, attention, coordination, mémoire et centration. En outre, le yoga favorise la proprioception en aiguisant le schéma corporel et l'intuition : le pratiquant est davantage attentif à sa petite voix intérieure. Enfin, le yoga est un cheminement vers la connaissance de soi afin d'être en paix avec soi-même et avec les autres : le pratiquant vit pleinement et consciemment chaque instant en prenant son temps tout en étant à la recherche d'un espace juste et confortable.



OBJECTIFS

- S'initier, se sensibiliser à la conscience de soi
- Développer attention, coordination, mémoire et centration
- Diminuer les tensions musculaires
- Améliorer la qualité du sommeil et de la digestion
- Harmoniser son équilibre émotionnel
- Soutenir les forces d'autorégulation de l'organisme par des moyens naturels

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	02-03-2020	18:00	01:30	La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER
Lundi	09-03-2020	18:00	01:30	La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER
Lundi	16-03-2020	18:00	01:30	La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER
Lundi	23-03-2020	18:00	01:30	La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER
Lundi	30-03-2020	18:00	01:30	La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER
Lundi	06-04-2020	18:00	01:30	La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER
Lundi	27-04-2020	18:00	01:30	La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER
Lundi	04-05-2020	18:00	01:30	La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER
Lundi	11-05-2020	18:00	01:30	La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER
Lundi	18-05-2020	18:00	01:30	La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER
Lundi	25-05-2020	18:00	01:30	La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER
Lundi	01-06-2020	18:00	01:30	La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER
Lundi	08-06-2020	18:00	01:30	La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER
Lundi	15-06-2020	18:00	01:30	La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER
Lundi	22-06-2020	18:00	01:30	La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER