



INFORMATIONS



SAVERNE Espace yoga

(Salle Espace yoga)



Début le lundi 09 septembre 2024



DURÉE : 01:15

Prix : **268.00 €**

PROFILS : Professeure de yoga

PRE REQUIS :

Tous les niveaux sont les bienvenus.

MATERIEL :

Une tenue confortable, une serviette pour s'isoler du tapis de sol (présent dans la salle) et une couverture sont nécessaires pour la pratique.

CODE ACTIVITÉ : 9SA0662

DESCRIPTION

Une séance d'une heure quinze se déroule ainsi :

- échauffement du corps et centrage (10 min)
- postures (asanas)
- discipline du souffle (pranayama)
- relaxation ou méditation (1/4 d'heure)

OBJECTIFS

Dans cet atelier, vous vous initierez aux postures propres au yoga et aux techniques respiratoires. Ces techniques vous aideront dans votre quotidien à vous sentir mieux face aux différentes situations de la vie. Une relaxation ou une méditation vous sera proposée à chaque fin de séance pour vous permettre de prendre du recul jour après jour.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	09-09-2024	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	16-09-2024	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	23-09-2024	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	30-09-2024	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	07-10-2024	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	14-10-2024	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	04-11-2024	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	18-11-2024	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	25-11-2024	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	02-12-2024	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	09-12-2024	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	16-12-2024	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	06-01-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	13-01-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	20-01-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	27-01-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	03-02-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	24-02-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	03-03-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	10-03-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	17-03-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	24-03-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	31-03-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	28-04-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	05-05-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	12-05-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	19-05-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Lundi	26-05-2025	18:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE