



INFORMATIONS

 **SAVERNE** Espace yoga
(Salle Espace yoga)

 **Début le** mercredi 11 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 : 9SA0664

DESCRIPTION

Une séance d'une heure quinze se déroule ainsi :

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



OBJECTIFS

Dans cet atelier, vous vous initierez aux postures de 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
Mercredi	11-09-2024	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	18-09-2024	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	25-09-2024	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	02-10-2024	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	09-10-2024	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	16-10-2024	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	06-11-2024	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	13-11-2024	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	20-11-2024	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	27-11-2024	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	04-12-2024	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	11-12-2024	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	18-12-2024	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	08-01-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	15-01-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	22-01-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	29-01-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	05-02-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	26-02-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	05-03-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	12-03-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	19-03-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	26-03-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	02-04-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	23-04-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	30-04-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	07-05-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE
Mercredi	14-05-2025	17:30	01:15	Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE