Hatha Yoga

Mme SPIESSER Sandra

INFORMATIONS

MOLSHEIM Château de Dorlisheim
(Salle de danse - 2ème étage)

Début le lundi 09 septembre 2024

DURÉE : 01:15

Prix : **276.00 €**

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Débutants et pratiquants réguliers acceptés, cours tous niveaux. Des variantes sont proposées selon le niveau physique de chacun.

MATERIEL :

Prévoir un tapis de yoga non glissant, une tenue souple et éventuellement un coussin et une couverture.

CODE ACTIVITÉ : 9MO0664

DESCRIPTION

Le yoga n'est pas une gymnastique. Il s'agit d'un chemin spirituel issu de l'Inde et transmis depuis des millénaires. Initialement la transmission était orale et directe de maître à disciple. Nous avons la chance aujourd'hui d'accéder à ces pratiques afin que chacun puisse se connecter à son être intérieur pour retrouver son équilibre et sa félicité initiales. Les postures, étirements, respirations, chants, etc….ne sont que des moyens pour tendre vers cet état d'être intérieur qui reste calme et heureux même quand tout bouge autour de nous. Les cours sont variés et comprennent des asanas, pranayama, mantras, bandhas, méditation et relaxation.

Hatha Yoga

Mme SPIESSER Sandra

OBJECTIFS

Le yoga permet de vivre mieux en se laissant traverser par le flux de la vie.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	09-09-2024	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	16-09-2024	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	23-09-2024	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	30-09-2024	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	07-10-2024	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	14-10-2024	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	04-11-2024	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	18-11-2024	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	25-11-2024	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	02-12-2024	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	06-01-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	13-01-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	20-01-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	27-01-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	03-02-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	03-03-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	10-03-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	17-03-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	24-03-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	31-03-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	21-04-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	28-04-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	05-05-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	12-05-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	19-05-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	26-05-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	02-06-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	16-06-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	23-06-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	30-06-2025	19:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM