Hatha yoga

Mme PAQUET Lise

INFORMATIONS

OSTWALD Centre sportif et de loisirs
(Salle 4)

Début le lundi 03 février 2025

DURÉE : 01:30

Prix : 158.00 €

PROFILS : Enseignante en yoga

PRE REQUIS :

Les séances sont ouvertes à toutes et tous. Il n'est pas nécessaire d'être sportif ou sportive, souple, ni d'être en bonne condition physique. La séance est adaptée à chacun·e, selon ses possibilités et son propre rythme.

MATERIEL :

Merci d'apporter un tapis de yoga et un plaid.

CODE ACTIVITÉ : 9OS0664

DESCRIPTION

Une séance de yoga dure une heure et demie et est composée :

- D'un petit temps d'intériorisation qui vise à installer la présence à soi-même
- De pratiques physiques (postures ou asanas), dynamiques ou statiques. Les asanas travaillent le corps et les articulations
- D'exercices respiratoires spécifiques (Pranayamas), afin d'apaiser ou de donner de l'énergie, selon le moment de la journée
- A la fin, de 15 minutes de relaxation profonde (Yoga Nidra)

Hatha yoga

Mme PAQUET Lise

OBJECTIFS

La pratique régulière du yoga vous apportera un bien-être général et de la confiance en vous.
Les postures permettent de travailler les muscles en profondeur sans violence, et favorisent une plus grande souplesse. Vous en ressentirez rapidement les bienfaits.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	03-02-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	24-02-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	03-03-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	10-03-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	17-03-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	24-03-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	31-03-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	28-04-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	05-05-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	12-05-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	19-05-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	26-05-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	02-06-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	16-06-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD