Yoga relaxant et dynamique

Mme LAURENT Leslie

INFORMATIONS

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

Début le jeudi 30 janvier 2025

DURÉE : 01:00

Prix : 107.00 €

PROFILS : Professeure de Yoga

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Tapis
Bouteille d'eau
Tenue confortable

CODE ACTIVITÉ : 9MO0668

DESCRIPTION

Ce cours de Yoga est structuré en plusieurs étapes permettant d'accéder à un bien-être physique et mental pendant la séance. Il y a un thème et un mantra par séance pour vous aider à rester concentré pendant les séances. *Un mantra est une phrase formulée au présent qui vise à rediriger le mental dans le moment présent.*

Nous allons bien sûr travailler la souplesse, l'équilibre, la concentration, la respiration et bien d'autres choses encore.

Le yoga est une pratique complète qui permet un travail profond physique et mental. Sur la durée, on constate plus de conscience dans nos actes, un meilleur sommeil, plus d'apaisement au quotidien, en bref une meilleure qualité de vie.

Je me réjouis de vous accompagner dans ce cheminement,

Leslie

Yoga relaxant et dynamique

Mme LAURENT Leslie

OBJECTIFS

Le but de ce cours est d'améliorer la flexibilité et l'équilibre tout en réduisant le stress, en favorisant la détente et en harmonisant le corps et l'esprit.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	30-01-2025	15:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	06-02-2025	15:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	27-02-2025	15:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	06-03-2025	15:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	13-03-2025	15:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	20-03-2025	15:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	27-03-2025	15:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	24-04-2025	15:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	15-05-2025	15:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	22-05-2025	15:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	05-06-2025	15:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	12-06-2025	15:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	19-06-2025	15:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	26-06-2025	15:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM