



INFORMATIONS



SOPPE-LE-BAS Salle communale



Début le lundi 04 octobre 2021



DURÉE : 01:15

Prix : **94.00 €**

PROFILS : ENSEIGNANTE DE YOGA

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis n'est nécessaire, le yoga s'adapte à tous.

MATERIEL :

Tapis (de préférence anti-dérapant), vêtements souples, sangle et petit coussin.

CODE ACTIVITÉ : 6SP0664

DESCRIPTION

Le cours débute par une relaxation, puis une préparation physique et pulmonaire.

Viennent ensuite les enchaînements puis les postures. Tout ce travail physique est accompagné de respirations. La séance se termine par une relaxation finale.

Une pratique sans compétition basée sur la respiration et l'observation des sensations.

OBJECTIFS

Le yoga procure un état de bien-être physique, mental et intérieur durable.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	04-10-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	11-10-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	18-10-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	08-11-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	15-11-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	22-11-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	29-11-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	06-12-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	13-12-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	03-01-2022	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	10-01-2022	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	17-01-2022	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS